

# **PROGRAMACIÓN**

# **EDUCACIÓN**

# **FÍSICA**

## **2º e 4º ESO**



## INDICE

|  |                |
|--|----------------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>   | <b>páx. 4</b>  |
| <b>2. ESTUDIO PREVIO .....</b>   | <b>páx. 6</b>  |
| 2.1. Introducción  |                |
| 2.2. Características dos alumnos   |                |
| 2.3. O departamento  |                |
| 2.4. Instalación e material  |                |
| <b>3. OBXECTIVOS .....</b>   | <b>páx. 13</b> |
| 3.1. Obxectivos Xerais de Etapa  |                |
| 3.2. Obxectivos Xerais de Materia  |                |
| 3.3. Obxectivos didácticos para cada curso                               |                |
| <b>4. BLOQUES DE CONTIDOS .....</b>                                      | <b>páx. 19</b> |
| 4.1. Xustificación dos Contidos  |                |
| 4.2. Criterios de selección dos Contidos                                 |                |
| 4.3. Bloques de Contidos por curso                                       |                |
| 4.4. Temporalización de contidos   |                |
| <b>5. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS .....</b> | <b>páx. 31</b> |
| <b>6. AVALIACIÓN .....</b>   | <b>páx. 40</b> |
| 6.1. Momentos da avaliación e instrumentos                               |                |
| 6.2. Criterios de cualificación e porcentaxes                            |                |
| 6.3. Valoración de alumnos lesionados, doentes e exentos da práctica     |                |
| 6.4. Actividades de recuperación e reforzo                               |                |
| 6.5. Alumnos pendentes   |                |
| 6.6. A convocatoria extraordinaria de xuño.                              |                |
| <b>7. METODOLOXÍA .....</b>  | <b>páx. 46</b> |
| 7.1. Principios metodolóxicos  |                |
| 7.2. Tipos de actividades  |                |
| <b>8. MATERIAIS CURRICULARES .....</b>                                   | <b>páx. 58</b> |
| <b>9. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE .....</b>                        | <b>páx. 49</b> |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>10. ADAPTACIÓNS CURRICULARES .....</b>  | <b>páx. 51</b> |
| <b>11. EDUCACIÓN EN VALORES E INTERDISCIPLINARIDADE .....</b>  | <b>páx. 52</b> |
| <b>12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES .....</b>  | <b>páx. 55</b> |
| <b>13. EXPERIENCIAS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA .....</b>  | <b>páx. 57</b> |
| <b>14. ELEMENTOS CURRICULARES .....</b>  | <b>páx. 58</b> |
| <b>14.1 Relación dos elementos curriculares coa concreción dos estándares de aprendizaxe para cada unidade. ....</b> | <b>páx. 68</b> |
| <b>15. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES 2º ESO.....</b>  | <b>páx. 75</b> |

## 1.- INTRODUCCIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

*LEI ORGÁNICA 8/2013 do 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.*

*\* D. 86/2015 do 25 DE XUÑO, de ámbito autonómico, polo que se establece o currículo da E.S.O e do BACHARELATO na Comunidade Autónoma de Galicia.*

*\* Decreto 133/2007 do 5 de Xullo, publicado no Diario Oficial de Galicia o 13 de Xullo de 2007. No que se establecen os obxectivos xerais para a materia de E.F.*

O corpo e o movemento son os eixes básicos nos que se debe centrar a acción educativa da área. Neste sentido resáltase a importancia do coñecemento corporal vivenciado e do movemento, non só polo seu valor funcional, senón tamén polo carácter integrador que ten. Trátase, pois, de educación do corpo e o movemento polo valor propio e intrínseco que ten esta formación, e tamén de educación a través do corpo e o movemento para conseguir outros obxectivos igualmente importantes no modo de vida actual (saúde, ocio, redución do estrés, etc.).

Así mesmo, e de igual importancia, outra das liñas de actuación é a de mellorar de forma directa (organización no propio centro de actividades) e indirecta a calidade de uso do tempo de ocio dos alumnos no seu tempo libre. Para isto, a parte dos contidos específicos de área, é necesario potenciar saídas do centro e actividades interdisciplinares que proporcionen experiencias a nivel cognitivo, motor, social e afectivo. A nosa área é un dos eixes básicos sobre os que estas cuestións poden deslizarse con maior facilidade.

O Deseño Curricular Base da Consellería de Educación recolle os obxectivos xerais da área de Educación Física e nos recorda que ten como obxectivo contribuír

a desenvolver no alumno/a, a través dos procesos de ensino e aprendizaxe as seguintes capacidades:

**1.En relación co ámbito das organizacións perceptivas: Tomar conciencia do seu propio corpo e promove-la adaptación ó entorno a través do seu propio corpo.**

**2.En relación co ámbito motor: Potencia-las súas capacidades, perfecciona-las habilidades e destrezas e mellora-lo seu control e dominio corporal.**

- **En relación co ámbito comunicativo: Identificar e utiliza-las diferentes formas de expresión e comunicación.**
- **En relación co ámbito afectivo: Valora-la actividade física no tempo de lecer como un medio de divertimento, de coñecemento e de sentirse satisfeito consigo mesmo.**
- **En relación co ámbito social: Cooperar en accións de equipo desde un eficaz traballo persoal, cunha actitude de tolerancia e respecto cara os valores sociais.**

**Así como coñecer e identifica-las actividades físicas de carácter socio-cultural propias da nosa Comunidade Autónoma.**

**En relación co ámbito agonístico: Aumenta-la confianza en sí mesmo e nas súas capacidades, desenvolvendo a autoesixencia, constancia e superación das propias limitacións.**

- **En relación co ámbito da saúde e beleza corporal: fixar hábitos posturais por medio do desenvolvemento equilibrado do seu corpo e mellorar capacidades orgánico funcionais e corregir descompensacións.**
- **En relación co ámbito do entorno: Coñecer, identificar e experimentar diferentes actividades na natureza de cara ó entretenemento e ocio.**

**A Educación Física non é unha mera aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara a educación total.**

**A Educación Física, máis aló da simple transmisión de certas habilidades e capacidades motrices, ás que naturalmente debe atender, interésase polo desenvolvemento global do alumno/a.**

**A ensinanza da Educación Física implica tanto mellorar as posibilidades de acción dos alumnos/as como propiciar a reflexión sobre a finalidade, sentido e efectos da acción da mesma.**

**O corpo e o movemento son a base do proceso educativo na Educación Física. Neste sentido debemos abordar o traballo cos adolescentes na nosa área facéndolles conscientes das posibilidades lúdicas, expresivas e comunicativas do corpo intentando que asuman o seu propio corpo, e axudándolles a superar os problemas relacionados cos seus cambios característicos da etapa evolutiva.**

## **2.- ESTUDIO PREVIO**

### **2.1. INTRODUCCIÓN**

O Centro no que se vai levar a cabo esta programación é o CPI de Xanceda, o cal se atopa no concello de Mesía, situado na cunca do río Tambre e pertence á comarca de Ordes na provincia de A Coruña.

Conta cunha superficie de 106,80 km<sup>2</sup>, dividida en 12 parroquias, 11 dentro do termo municipal e unha, Bruma, situada fóra del.

Esta zona ao igual que toda a comarca conta con abundantes precipitacións e néboas. As temperaturas son suaves no verán e frías no inverno, con abundantes xeadas e incluso nevadas.

O concello de Mesía conta cunha poboación de 3.100 habitantes segundo o último censo.

O núcleo máis poboado de todo o Concello é Visantoña. O centro administrativo é Xanceda.

Predomina o sector primario, cunha pequena parte da poboación empregada no sector secundario e terciario.

A presenza do sector industrial está relacionada co aproveitamento do solo. A existencia de terreos arxilosos provoca o xurdimento de varias telleiras, funcionando na actualidade dúas recentemente remodeladas e cunha elevada produción.

O sector terciario non ten relevancia, sendo cubertos os servizos polos núcleos urbanos de Curtis e Ordes.

A casa do Concello está situada no “Campo das Mentiras”, na parroquia de Xanceda. É a institución encargada do mantemento do Centro.

O Concello conta con Biblioteca Municipal na Casa da Cultura, a través da que se realizan cursos de animación á lectura, informática, teatro, etc. e ten contacto permanente co centro para a realización de actividades.

## **2.2. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO**

Está situado na parroquia de Xanceda , no concello de Mesía. É un C.P.I. (Centro Público Integrado), que acolle alumnos/as pertencentes aos Concellos de Mesía (na maioría) e Frades, desde Educación Infantil de 3 anos ata 4º de ESO. Ademais incorpóranse os alumnos/as das escolas unitarias de Olas, Mesía, e Visantoña.

Os seus habitantes son galego falantes case na súa totalidade. Os alumnos/as deste Centro xeralmente optan por continuar estudos en Ordes ou en Curtis, e incluso en centros de A Coruña.

É un centro de 13 unidades, que corresponden a:

- 3 unidades de Educación Infantil.
- 6 unidades de Educación Primaria.
- 4 unidades de Educación Secundaria.

As instalacións coas que contamos para a realización das clases de Educación Física son un XIMNASIO , UN PAVILLÓN E O PATIO EXTERIOR , as cales temos que compartir co alumnado de primaria.

### **2.3. CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO**

En canto ó alumnado destinatario desta programación hai que ter en conta a diversidade dos alumnos, podendo presentar nalgún momento ritmos diferentes. Realizaremos, deste modo, apoios puntuais modificando as actividades (ampliándoas ou simplificándoas), ou facendo traballos individuais que lles faga sentir que avanzan da mesma forma que os demais compañeiros.

A súa lingua materna e a que falan de maneira cotiá é o galego.

*Para unha correcta secuenciación dos obxectivos, concreción dos contidos, concreción dos criterios de avaliación e concreción dos estándares de aprendizaxe teremos en conta o estudo do desenvolvemento evolutivo e das características dos alumnos/as ós que van dirixidos, neste caso concreto do alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, con idades que abranguen entre os 12 e os 16 anos. Neste período prodúcese unha transición fisiolóxica e psicolóxica dende a infancia á idade madura, supón un gradual proceso de medre e desenvolvemento no que as características do neno son reemplazadas polas do adulto.*

#### **2.3.1. Características psicolóxicas**

Neste estadio do ciclo vital que comeza na pubertade e conclúe cando o individuo acada a idade madura, prodúcese unha serie de cambios:

**Desenvolvemento físico:** Hai dous cambios fisiolóxicos significativos ó principio da adolescencia: "o estirón" e a pubertade ou maduración sexual.

- **Desenvolvemento cognoscitivo:** Sobre os 11-12 anos o neno accede ó pensamento formal, é dicir, pasa do pensamento empírico-inductivo ó pensamento hipotético-deductivo ou formal, que é o derradeiro estadio do



**desenvolvemento cognoscitivo. A aparición da intelixencia abstracta marca o paso do adolescente o mundo dos adultos.**

**Desenvolvemento da personalidade: A adolescencia no só é un periodo de preparación para a vida adulta senón tamén é un momento de recapitulación da pasada infancia, de toda a experiencia acumulada e agora posta en orde.**

**Prodúcese pois:**

- Reelaboración da imaxe corporal.**
- Búsqueda da súa propia identidade.**
- Desenvolvemento sexual.**

**Nas relacións sociais hai unha emancipación da familia e desexos de independencia. O grupo asume unha importancia e unha influencia moi grande, aínda que ésta varía dun adolescente a outro, e en termos xerais, é proporcional ó deterioro das relacións entre o rapaz e os adultos (pais principalmente). Crisis de valores, a súa capacidade cognoscitiva permítelle reflexionar sobre él mesmo, os demais, os acontecementos, e dase conta de que os valores non son universais senón propios e individuais; busca os seus propios valores persoais, afirma ter a súa propia norma ética.**

**Desenvolvemento moral que consiste na evolución dende unha moral heterónoma, onde as normas son impostas pola presión dos adultos, ata unha moral autónoma, onde as normas emerxen das relacións de reciprocidade e cooperación.**

### ***2.3.2. Características fisiolóxicas***

**A aptitude física dos alumnos/as destas idades para a realización de actividades de carácter aeróbico é semellante á do adulto. Nembargantes, a posibilidade de aparición da fatiga, en especial con aumentos de ritmo, é superior (debido á menor eficiencia enerxética), de modo que durante as sesións de educación física o aumento da intensidade deber ser gradual. Pola contra, o potencial anaeróbico está diminuído. Hai que estar atentos ás diferencias interindividuais e entre sexos.**

O seguimento dun programa de educación física escolar produce efectos modestos sobre o desenvolvemento da aptitude física e deportiva dos alumnos/as, influíndo polo xeral dun xeito escaso sobre os parámetros físicos e funcionais. En realidade, o que se pretende é acadar un desenvolvemento funcional e psíquico armónico sen que se pretenda introducir modificacións cuantitativas ou cualitativas do desenvolvemento potencial natural.

### *2.3.3. Características do desenvolvemento motor*

Para moitos rapaces a puberdade trae consigo un deterioro cualitativo das súas funcións motrices, observándose unha perturbación temporal do desenvolvemento motor.

Esta perturbación tradúcese, durante a primeira metade da maduración sexual en:

- Tosquedade nos movementos con perturbacións en canto o ritmo e fluidez.

Os movementos das extremidades son con frecuencia desordenados e non se axustan ó movemento xeral, o que produce unha diminución da capacidade de control e unha certa inseguridade.

Perturbación dinámica que se manifesta pola falta de correlación entre a tarefa motriz e a forza utilizada para efectuala.

Disminúe a capacidade motriz, que trae consigo que o alumno/a teña máis dificultades no aprendizaxe de novas destrezas.

**Durante a segunda fase deste periodo (14-16 anos) obsérvase:**

Unha diminución gradual das perturbacións anteriormente sinaladas, mellora cualitativa da execución motriz que pasa a adquirir o mesmo nivel que tiña antes de escomeza-la puberdade.

- Empezan a manifestarse estilos persoais na execución de movementos.
- Comezan a aparecer de maneira gradual os rasgos masculinos e femininos do movemento.

#### ***2.3.4. Implicacions na educación física***

As modificacións antes reseñadas fan que o adolescente conceda un gran valor o seu corpo. Ten unha grande preocupación pola súa imaxe e polo que dela pensen os demais. Preocupación polo dominio do seu corpo e do que lle rodea, "eficiencia física". Preocupación polo coñecemento do corpo e pola súa saúde. O adolescente busca a actividade física motivado polo desexo de construír unha estrutura corpórea adecuada ó modelo do adulto, para mellora-la no plano das facultades físicas. A actividade física representa para él non só un medio de tomar conciencia do seu propio corpo senón tamén a posibilidade de refacela superando aspectos non desexados.

##### ***A educación física pode ofrecer:***

- Actividades nas que unha apreciación real da propia imaxe sexa reforzada constantemente cunha utilización mellor e un sentido de "o que podo facer" acompañado de diversión.
- Influencia positiva do exercicio físico sobre a estética corporal e sobre a estrutura corpórea.
- Experiencias a través das cales adquirir un coñecemento do funcionamento do seu propio corpo, das propias capacidades de resistencia á fatiga, da súa maior ou menor habilidade.
- Posibilidades de mellora-lo seu estado de saúde, de "sentirse ben".

***A educación física contribúe ó desenvolvemento psicosocial do adolescente nos seguintes aspectos:***

- Na conquista dunha maior autonomía superando o estado de dependencia dos seus pais e elaborando o seu propio proceso de individualización.
- Identificación con modelos de comportamento adulto que lle proporcionen un marco de referencia e un sistema de valores que reemplacen ós da infancia.

- Preocupación polas actividades sociais e polas actividades de recreación.
- Dificultades emocionais e comportamentais no control da súa agresividade.

Os deportes e os xogos son formas de organización social e, polo tanto, exercen un control na relación que se establece entre os seus participantes (aceptación de regulamentos).

#### **2.4. O DEPARTAMENTO**

O Departamento de Educación Física é unipersoal, e asume o ensino en toda a E.S.O.

**3 horas semanais en 1º ESO**

**2 horas semanais en 2º ESO**

**2 horas semanais en 3º ESO**

**2 horas semanais en 4º ESO**

**1 hora semanal en 2º ESO Promoción de estilos de vida saudables**

#### **2.5. INSTALACIÓNS E MATERIAL**

**O centro conta cas seguintes instalacións deportivas:**

- Pavillón polideportivo cuberto, de titularidade municipal.
- 1 sala de chan de goma.
- Pista exterior polideportiva de 20 x 40
- Pista exterior de gravilla con postes de Voleibol.
- O feito de estar situado en zona moi ben encravada na Natureza, permitirá facer saídas ao monte e facer deste unha instalación alternativa.

*\* As instalacións compártense con Educación física de Primaria.*

O material utilizado nas sesións de educación física é o que se atopa inventariado no libro de actas do propio departamento.

**\* Os materiais compártense con Educación física de Primaria.**

### **3.- OBXECTIVOS**

#### **3.1. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA RELACIONADOS COA EDUCACIÓN FÍSICA**

Partindo dos obxectivos da educación secundaria , concretamos aqueles obxectivos da materia de EDUCACIÓN FÍSICA partindo dos establecidos no Decreto.

*Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.*

Participar nas actividades físicas e deportivas respectando aos demais, practicando a tolerancia, solidariedade e cooperación entre as persoas, así como aplicar a igualdade de trato e os valores democráticos.

*Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.*

Consolidar os hábitos de disciplina e traballo organizado e metódico para o desenvolvemento das capacidades físicas, así como desenvolver hábitos de esforzo individual e colectivo no aprendizaxe de habilidades motrices e artísticas.

Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

Respectar o nivel individual tanto deportivo como de capacidade física ou artística independentemente do sexo ou calquera condición persoal o social do alumnado. Eliminar os estereotipos que na actividade física favorecen la discriminación entre homes e mulleres.

- a) *Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.*

Practicar o xogo limpo e ser capaces de organizar e dirixir os seus propios xogos e actividades evitando conflitos e comportamentos non axeitados.

- b) *Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.*

Realizar actividades de recollida de información sobre os contidos da metería sendo capaz de expoñer os resultados de forma oral e escrita.

- c) *Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia*

Comprender como o saber científico índice na actividade física e deportiva así como no mantemento da saúde sendo capaz de reflectilo na planificación de actividades individuais ou colectivas.

- d) *Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.*

Programar e desenvolver actividades físicas, deportivas ou artísticas para desenvolver de forma puntual ou durante certos períodos de tempo (recreos, semana deportiva) de forma individual ou grupal.

- e) *Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.*

Ler textos sinxelos ou obras literarias relativos á materia e expresar oralmente conclusións tanto en lingua galega como en castelán.

- f) *Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.*

Fomentar no uso das TICS a utilización do idioma estranxeiro para a obtención de información relativa á materia.

- g) *Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.*

Coñecer, valorar e respectar aqueles aspectos relativos a cultura deportiva propios da nosa comunidade, tomando conciencia daqueles deportistas e persoas relacionadas co deporte que realizan achegas importantes á cultura galega, española e internacional.

- h) *Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social.*

Coñecer todos os mecanismos de funcionamento do corpo en movemento e valorar os beneficios que a práctica de actividade física habitual proporcionan en la mellora da saúde, así como esta práctica favorece o desenvolvemento persoal e social. Identificar y respectar as diferenzas individuais e valorar os hábitos de coidado e saúde corporal incorporándoos á forma de vida adulta.

- i) *Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.*

Utilizar o corpo como medio de expresión artística utilizando á música e a danza para desenvolver actividades artísticas.

- j) *Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.*

Coñecer os deportes e xogos tradicionais e populares de Galicia valorando o valor cultural e histórico que teñen no desenvolvemento da nosa sociedade.

- k) *Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.*

Fomentar o uso da lingua galega tanto no oral como na escrita.

### 3.2. OBXECTIVOS XERAIS DA MATERIA

**Partindo do DCB (Decreto 133/2007 do 5 de Xullo, publicado no Diario Oficial de Galicia o 13 de Xullo de 2007) os obxectivos xerais para a materia de E.F. no noso centro son:**

**1º.- Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.**

**2º.- Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.**

**3º.- Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución.**



**4º.- Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.**

**5º.- Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.**

**6º.- Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.**

**7º.- Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.**

**8º.- Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.**

**9º.- Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.**

**10º.- Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.**

### **3.3.- OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA CADA CURSO**

Tendo en conta a perspectiva psicopedagóxica, así coma tamén as perspectivas referidas as experiencias previas e a lóxica interna da área, a secuenciación dos obxectivos por curso que se propoñen é a seguinte:

#### **3.3.1. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA 2º da ESO**

- 1. Coñecer e valora-los efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a practica regular da actividade física ten para a saúde individual e colectiva.**
- 2. Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade persoal na práctica de actividades físico-deportivas.**

3. Practicar de forma habitual actividades físicas para a mellora das condicións de saúde e calidade de vida.
4. Valorar o estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas.
5. Coñecer e poñer en práctica os medios para a mellora da resistencia aeróbica, a flexibilidade e a forza-resistencia muscular dirixidas á mellora da condición física e ás condicións de saúde e calidade de vida.
6. Coñece-los medios básicos de control da intensidade do esforzo: a frecuencia cardíaca e a frecuencia respiratoria, así como valora-las respostas orgánicas ás variacións destas.
7. Coñecer de forma básica as necesidades enerxéticas do organismo e a súa relación coa actividade físico-deportiva, adoptando hábitos alimenticios correctos para a saúde en xeral e para a práctica destas actividades en particular.
8. Coñece-la importancia do quecemento e realizalo de forma autónoma e correcta.
9. Incrementa-las súas posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.
10. Adquirir unha correcta actitude postural e reflexionar sobre as esixencias e vicios posturais que se dan na sociedade, así como as súas repercusións sobre a saúde.
11. Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos regulamentarios e técnicos en situacións de xogo.
12. Practicar xogos e deportes tradicionais, valorando a súa importancia cultural, e os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.
13. Valora-la práctica de actividades físico-deportivas como un medio de formación e relación cos demais, fronte a autodestrución propio das actividades nocivas para a saúde (consumo de drogas, alcohol...)
14. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación e mellora.
15. Coñecer o patrimonio cultural a través daquelas manifestacións que teñen no corpo, a súa expresión, os seus máximos expoñentes e practicar danzas colectivas e folclóricas propias da Comunidade.

### **3.3.2. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA 4º da ESO**

1. Practicar de xeito habitual e sistemático actividades físicas co fin de mellora-las condicións de calidade de vida e de saúde.
2. Coñecer e valora-los efectos que ten a práctica habitual e sistemática de actividades físicas no seu desenvolvemento persoal.
3. Valora-lo estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices específicas.
4. Planificar e levar a cabo actividades físico-deportivas que lle permitan satisfacer as súas propias necesidades, analizando que capacidades físicas interveñen nas ditas actividades.
5. Aumenta-las súas posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.
6. Desenvolver actitudes de autoesixencia e superación na práctica de actividades físicodeportivas.
7. Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
8. Diseñar e realizar actividades físico-deportivas no medio natural que contribúan a súa conservación e mellora.
9. Participar con independencia do nivel de destreza acadado, en actividades físicas e deportivas desenvolvendo actitudes de cooperación e respecto, valorando os aspectos de relación que ditas actividades teñen.
10. Desenvolver actividades deproativo-recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa planificación e execución, utilizándolas coma recurso para a ocupación do tempo libre
11. Recoñecer e valorar en diversas actividades e manifestacións culturais e artísticas, a riqueza expresiva do corpo e o movemento como medio de comunicación e expresión creativa.
12. Diseñar e practicar actividades rítmicas cunha base musical como medio de comunicación e expresión creativa.

#### **4.- BLOQUES DE CONTIDOS**

##### **4.1. XUSTIFICACIÓN DOS BLOQUES DE CONTIDOS**

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construindo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Á hora de seleccionar os contidos, teremos en conta os seguintes aspectos:

### **BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS**

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación. O desenvolvemento dos contidos comúns está presente en todos os niveis da etapa, xa que, esta incide directamente no desenvolvemento das capacidades físicas para a execución motora e inflúe na consecución dun crecemento harmónico e saudable dos alumnos e alumnas.

### **BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-DEPORTIVAS**

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

Mediante este bloque de contidos buscamos desenvolver as capacidades expresivas, dende o coñecemento do propio corpo ata a experimentación de situacións nas que se leve a cabo a comunicación non verbal e a creación expresiva, co fin de suprimir os convencionalismos típicos da sociedade e conseguir a desinhibición do alumno e alumna.

### **BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.**

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

### **BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**

Con este bloque de contidos búscase a transferencia da habilidade motora básica á específica, para que o alumno alcance un nivel de movemento máis eficaz, que lle resulte útil fóra do medio escolar e lle permita unha mellor integración social.

No *primeiro ciclo primaranse* os deportes que faciliten esta transferencia, centrándonos en deportes psicomotores e sociomotores de oposición para evolucionar cara aos deportes sociomotores de cooperación-oposición no *segundo ciclo* que teñen un nivel de complexidade maior.

Ademais, en cada curso ou nivel os deportes seleccionados terán o maior número de elementos comúns, para facilitar a transferencia, por exemplo Baloncesto e Balonmán.

Os xogos constitúen unha forma de relación entre os alumnos e alumnas moi eficaz, con eles pódese chegar á propia construción do coñecemento persoal, tanto a nivel conceptual (incidencia sociocultural do deporte, regulamento, normas, elementos básicos de cada deporte) como actitudinal (cooperación; respecto polos demais, polo regulamento,...).

Outra característica do desenvolvemento deste bloque será a orientación lúdica dos deportes, facendo primar aspectos de exploración e busca sobre os estereotipos; de tal

forma que vexan tamén o deporte como un medio de desfrute persoal e ocupación do tempo de ocio, e non só como unha especialización nunha actividade determinada.

Propóñense, ademais, os xogos populares como medio de achegamento á propia cultura.

Estas actividades teñen un gran valor a nivel educativo por un grande número de razóns: traballo interdisciplinar, relación social, convivencia, responsabilidade,...

Centrarémonos, tamén, naqueles contidos desenvolvidos no medio natural (xogos de pistas, orientación, manexo da brúxula, interpretación de mapas, cabullería...) e no ámbito próximo e intentaremos realizar algunha actividade no medio natural, como actividade extraescolar, en cada ciclo, dependendo das posibilidades do centro e da motivación e interese dos alumnos.

## **4.2. CRITERIOS DE SELECCIÓN DOS CONTIDOS**

### **• CRITERIOS PARA A SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DENTRO DUN MESMO CURSO**

**Darémolles prioridade ós contidos de condición física para crear unha base física para o resto de contidos. Os xogos e deportes serán a continuación natural deste contido, seguindo con actividades expresivas, unha vez que o alumno tivo tempo de crear confianza cos compañeiros e logra certo grao de desinhibición. Para rematar, debido ás características climáticas e o feito de realizarse fose do aula habitual, impartiranse os contidos relacionados co medio natural.**

**Os contidos serán especificados en conceptos, procedementos e actitudes a nivel das Unidades Didácticas na programación didáctica. Éstes presentaranse desde esa tripla dimensión.**

**De tódolos xeitos hai que destacar que aínda que a secuencia de contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais se realizan por separado, ao longo dos niveis deben aparecer unidos e intimamente relacionados, posto que, a acción non pode separarse dos conceptos e queda completada pola actitude requirida para realizar a aprendizaxe dos contidos.**

**Darémolle prioridade aos contidos procedimentales porque con eles e de forma directa sempre están presentes os de tipo cognitivo e actitudinal.**

**A finalidade é priorizar os contidos en función de diversos factores que analizaremos a continuación:**

#### **As posibilidades do centro.**

**En canto a infraestruturas: instalacións e material.**

**Temos suficientes instalacións para desenvolver os contidos que nos propoñemos, e o material é o adecuado. Contamos co pavillón polideportivo como unha instalación máis para poder abordar todos os contidos que estan relacionados, sobretudo coa Condición Física e Xogos e Deportes, podendo así repartir con Primaria todas as instalacións que temos á nosa disposición.**

**Faremos especial mención á circunstancia de que estamos nun entorno natural, onde poderemos desenvolver os contidos de Actividades na Natureza, sen ter que desprazarnos a outras zonas.**

#### **Os aspectos socioculturais.**

**Atópanse especificados de forma clara no P.E.C., de forma xeral podemos indicar que os alumnos proveñen do ámbito rural, o que provoca que moitos deles compartan os estudos co traballo na casa e cos desprazamentos ata o centro, así, o tempo de ocio está moi limitado e reducido.**

**Ademais, hai unha carencia clara na organización de actividades culturais e deportivas o que fainos pensar que é necesario buscar contidos atraíntes para o alumno que cheguen a crear no alumno a necesidade de práctica deportiva como estilo de vida e como medida de prevención ante prácticas prexudiciais para a saúde.**

#### **As aprendizaxes previas dos alumnos.**

**Á hora de seleccionar os contidos, temos en conta as aprendizaxes previas, pois son a base das aprendizaxes posteriores.**

Debemos ter claro cal é o nivel inicial, coñecer o currículo da Educación Primaria e os contidos tratados e, así, deseñar unha avaliación inicial e realizar a selección de contidos axeitada a todos estes aspectos.

Se conseguimos que os contidos teñan un alto grao de significación para os alumnos, conseguiremos crear neles a motivación suficiente para seguir aprendendo.

### **O aspecto funcional da aprendizaxe.**

Trátaremos de buscar a utilidade das tarefas e os contidos para que sexan capaces de planificar e realizar actividades de forma autónoma.

Se o obxectivo é buscar a responsabilidade do alumno co seu propio corpo, darémoslle a información que o capacite para analizar, desenvolver e orientar as súas posibilidades motoras, valorar os efectos da práctica ou ausencia de exercicio e crear unha actitude positiva cara á actividade física.

- **A lóxica interna dos contidos.**

A secuencia partirá do máis simple, global e concreto, ao máis complexo, específico e abstracto; así, por exemplo, partimos das habilidades básicas para chegar ás habilidades específicas dos diferentes deportes; pasamos, polo tanto, do global ao específico, do máis coñecido ao máis afastado, da iniciación ao perfeccionamento.

- **O estado evolutivo dos alumnos.**

Teremos en conta as características psicolóxicas, fisiolóxicas e do desenvolvemento motor; realizaremos unha secuencia de contidos acorde co desenvolvemento evolutivo dos alumnos e as alumnas.

Nun primeiro momento, coincidindo coa etapa de crecemento corporal trátaranse contidos de coñecemento e desenvolvemento do esquema corporal e riqueza expresiva do corpo.

Entre os 15 e 16 anos, 2º ciclo, buscarase un nivel de destreza específico e, tamén, desenvolver as relacións en grupo a través de deportes colectivos coincidindo coa etapa de establecemento de relacións sociais máis intensas.



### **4.3. BLOQUES DE CONTIDOS POR CURSO**

#### **2 ESO**

##### **Bloque I: Contidos comúns**

- **Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.**
  - **Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.**
  - **Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física**
  - **Relación entre hidratación e práctica de actividade física.**
  - **Coñecemento das fases dunha sesión de actividade física.**
  - **Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.**
- Participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución.**
- **Aceptación das regras establecidas.**
  - **Desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos.**

##### **Bloque II: Actividades físicas artístico-deportivas**

- **A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.**
- **Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.**
- **Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.**
- **Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.**
- **Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.**
- **Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.**

**Bloque III: Actividade física e saúde**

- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.

- **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.
- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.

- **Realización de recorridos preferentemente no medio natural.**
- **As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...**
- **Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.**
- **Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.**
- **Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.**
- **Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.**

#### **4º ESO**

##### **Bloque I: Contidos comúns**

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
  - Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
- Aceptación das normas dos xogos e das modificacións dos regulamentos deportivos.
- Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
- Demostración de interese polas actividades físico deportivas.
- Execucións prácticas con esforzo e superación.
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.
  - Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

##### **• Bloque II: Actividades físicas artístico deportivas**

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.

Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

• **Bloque III: Actividade física e saúde**

- O quecemento como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

**Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.

- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).

Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

#### **4.4. TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS**

| AVAL      | 2º ESO  | 4º ESO   |
|-----------|---|--|
| <b>1ª</b> | <b>U.D. 1</b><br><b>O quencemento xeral II</b><br><b>(3 sesións)</b>  | <b>U.D. 1</b><br>Quencemento xeral e específico II <b>(3 sesións)</b>  |
|           | <b>U.D. 2</b><br>C.F. (R Flex., V)<br><b>(7 sesións)</b>  | <b>U.D. 2</b><br>C.F. (R, F e Flex.)<br><b>(8 sesións)</b>   |
|           | <b>U.D. 3</b><br>Habilidades Coordinativas (Xogos populares e trad., hab. Atléticas II. Saltos)<br><b>(6 sesións)</b> | <b>U.D. 3</b><br>Hab. Coordinativas ( <i>Olimpiada Atlética, carreiras, saltos e lanzamentos</i> )<br><b>(8 sesións)</b> |
|           | <b>U.D. 4</b><br>Activ. y Dxtes. con implemento ( <i>raqueta, palas</i> )<br><b>(12 sesións)</b>                      | <b>U.D. 4</b><br><i>O Volei praia</i><br><b>(9 sesións)</b>  |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
| <b>2<sup>a</sup></b> | <b>U.D. 5</b><br>Introd. Dxtes colectivos.<br><i>(Voleibol I, elementos técnicos)</i> <b>(12 sesións)</b>            | <b>U.D. 5</b><br><i>O Patinaxe</i><br><br><b>(12 sesións)</b>   |
|                      | <b>U.D. 6</b><br>Habilidades Ximnásticas<br>II. <i>(AcroSPORT I, estruturas de dous pisos)</i><br><b>(8 sesións)</b> | <b>U.D. 6</b><br>Xogos trad. e populares<br>II. <i>(A chave, a ra, a billarda...)</i><br><b>(4 sesións)</b>                         |
|                      | <b>U.D. 7</b><br>Expresión corporal II<br><i>(O mimo, danzas)</i><br><b>(6 sesións)</b>                              | <b>U.D. 7</b><br>Competicións deportivas<br><i>(fútbol-sala, balonmán, baloncesto e voleibol)</i><br><b>(10 sesións)</b>            |
| <b>3<sup>a</sup></b> | <b>U.D. 8</b><br>Introd. Dxtes colectivos.<br><i>(Baloncesto I, elementos técnicos)</i><br><b>(8 sesións)</b>        | <b>U.D. 8</b><br>Activ. y Dxtes. con<br>implemento <i>(O padel, o bádminton, as palas e o tenis de mesa)</i><br><b>(10 sesións)</b> |
|                      | <b>U.D. 9</b><br>Habilidades coordinativas<br><i>(Malabares)</i><br><br><b>(6 sesións)</b>                           | <b>U.D. 9</b><br>Habilidades Ximnásticas<br>III. <i>(AcroSPORT II, estruturas de 3 pisos)</i><br><br><b>(6 sesións)</b>             |
|                      | <b>U.D. 10</b><br>AMN <i>(Sendeirismo, cabullería, xogos de pistas con brúxula)</i><br><br><b>(8 sesións)</b>        | <b>U.D. 10</b><br>AMN <i>(Carreiras de orientación e 1<sup>ºs</sup> Auxilios)</i><br><br><b>(6 sesións)</b>                         |

## 5. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS.

A materia de educación física **contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística.** De forma xenérica, contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal. Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

Forman parte da *competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico* o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos motores, tanto na aula como na vida cotiá. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa exixencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

Por outra banda, a educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos. É necesario axustar as propostas de actividades ao que o contorno social e cultural demanda. O ensino está inserido nunha comunidade determinada, con certas particularidades socioculturais ou xeográficas, que deben ser un punto de partida para a construción dunha adecuada competencia motora e dunha educación física consecuente.

A educación física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físico-deportivas no medio natural, así como o coñecemento de materiais, técnicas e criterios específicos previos a calquera tipo de actuación fóra do espazo-aula, de forma que se garanta a seguridade e unha secuencia axeitada das capacidades que se deben desenvolver nos diferentes contornos. A todo iso engádese a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

Desde o punto de vista da educación física *a competencia social e cidadá* incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o

respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, propónse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e exige a aceptación das diferentas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

A educación física promove de forma singular a consecución da autonomía e iniciativa persoal das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.



O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as exixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

A educación física contribúe á *competencia cultural e artística* en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiñeron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, proponendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento.

Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asignables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmicoexpresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física.

Aprender a aprender en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da **autonomía e da iniciativa persoal** na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da **competencia en comunicación lingüística** prodúcese en educación física de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións.

Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

A contribución da educación física á adquisición da **competencia matemática** é de carácter secundario e prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. O cuantitativo no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente en educación física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas exigencias da propia práctica.

Indo a un maior grado de concreción, na valoración da adquisición das distintas competencias utilizaranse os distintos descriptorios:

| Nº1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA             | NIVEL |   |   |   |   |
|--|-------|---|---|---|---|
|  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1. Falar e escoitar</b>                               |       |   |   |   |   |
| A. Comprende e expresa ideas, sentimentos e necesidades  |       |   |   |   |   |
| B. Adecúa a fala á variedade de situacións comunicativas |       |   |   |   |   |
| <b>2. Ler</b>  |       |   |   |   |   |
| A. Comprende o que le e o que se le                      |       |   |   |   |   |
| <b>3. Expresarse por escrito</b>                         |       |   |   |   |   |
| A. Escribe correctamente.                                |       |   |   |   |   |
| B. Utiliza expresións e vocabulario específico.          |       |   |   |   |   |
| <b>4. Outras formas de expresión (linguaxe corporal)</b> |       |   |   |   |   |
| A. Utiliza o seu corpo cun fin expresivo                 |       |   |   |   |   |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>                              |       |   |   |   |   |

| Nº2. COMPETENCIA MATEMÁTICA  | NIVEL |   |   |   |   |
|--|-------|---|---|---|---|
|  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1. Resolucións de problemas</b>   |       |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza correctamente os elementos e razoamentos matemáticos para enfrentarse a aquelas situacións que o requiran.</li> </ul> |       |   |   |   |   |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>  |       |   |   |   |   |

| Nº3. COÑECEMENTO E A INTERACIÓN CO MUNDO FÍSICO   | NIVEL |   |   |   |   |
|---|-------|---|---|---|---|
|   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1. Coñecer, comprender e aplicar coñecementos teóricos e experiencias ó entorno cambiante</b>                                |       |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica coñecementos teóricos e experiencias prácticas en diferentes contornos</li> </ul> |       |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Fai un uso responsable do entorno</i></li> </ul>                                      |       |   |   |   |   |
| <b>2. Valorar a importancia do exercicio físico, a nutrición e a saúde</b>  |       |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Procúrase un estado de saúde física e mental óptimo</li> </ul>                           |       |   |   |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Valora a adopción dun estilo de vida saudable</li> </ul>                                 |       |   |   |   |   |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>   |       |   |   |   |   |

| Nº4. TRATAMENTO DA INFORMACIÓN E COMPETENCIA DIXITAL | NIVEL |   |   |   |   |
|--|-------|---|---|---|---|
|  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1. A competencia dixital</b>                      |       |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 25. Coñece e usa os sistemas informáticos.                            |  |  |  |  |  |
| 26. Utiliza internet.   |  |  |  |  |  |
| 27. Coñece e usa programas básicos.                                   |  |  |  |  |  |
| <b>2. Tratamento da información</b>                                   |  |  |  |  |  |
| A. Utiliza técnicas e estratexias diversas para acceder a información |  |  |  |  |  |
| B. Coñece as linguaxes e soportes máis frecuentes.                    |  |  |  |  |  |
| C. Selecciona e valora a información obtida                           |  |  |  |  |  |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>   |  |  |  |  |  |

| Nº5. COMPETENCIA SOCIAL E CIDADÁ   | NIVEL |   |   |   |   |
|--|-------|---|---|---|---|
|  | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1. Dispor de habilidades sociais para convivir</b>  |       |   |   |   |   |
| • Fomenta as boas relacións cos demais.  |       |   |   |   |   |
| • Traballa en equipo   |       |   |   |   |   |
| <b>2. Participar na vida cívica e social</b>   |       |   |   |   |   |
| A. Posúe unha educación cívica básica para participar na sociedade (solidaridade, respecto, cooperación...).   |       |   |   |   |   |
| <b>3. Comprender a realidade social e cultural do momento</b>  |       |   |   |   |   |
| A. Actúa de maneira crítica ante os distintos fenómenos sociais actuais (deporte espectáculo, sedentarismo...) |       |   |   |   |   |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>  |       |   |   |   |   |

| Nº6. COMPETENCIA CULTURAL E ARTÍSTICA | NIVEL |   |   |   |   |
|---------------------------------------|-------|---|---|---|---|
|                                       | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>1. Valoración da motricidade no patrimonio cultural e artístico.</b>   |  |  |  |  |  |
| A. Comprende, valora e respeta as manifestacións culturais da motricidade, como parte do patrimonio cultural dos pobos. |  |  |  |  |  |
| B. Valora o poder expresivo e creativo do corpo e o movemento   |  |  |  |  |  |
| <b>2. USAR AS DISTINTAS LINGUAXES ARTÍSTICAS E TÉCNICAS</b>   |  |  |  |  |  |
| A. Expresase mediante distintos códigos artísticos.   |  |  |  |  |  |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>   |  |  |  |  |  |

| <b>Nº7. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER</b>                     | <b>NIVEL</b> |          |          |          |          |
|--|--------------|----------|----------|----------|----------|
|  | <b>1</b>     | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| <b>1. APRENDER A COÑECERSE A SI MESMO</b>                            |              |          |          |          |          |
| A. Manifesta capacidade de coñecerse e valorarse a si mesmo          |              |          |          |          |          |
| <b>2. VALORAR O ESFORZO E A MOTIVACIÓN</b>                           |              |          |          |          |          |
| A. Amosa unha actitude de autosuperación.                            |              |          |          |          |          |
| A. Sente curiosidade e gusto por aprender e por facer as cousas ben. |              |          |          |          |          |
| <b>3. ADQUIRIR OS HÁBITOS DE TRABALLO</b>                            |              |          |          |          |          |
| A. Mostra e valora a regularidade e constancia do traballo.          |              |          |          |          |          |
| B. Coñece as estratexias para mellorar o seu rendemento.             |              |          |          |          |          |
| B. Analiza e avalía os erros cometidos no proceso de aprendizaxe.    |              |          |          |          |          |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>  |              |          |          |          |          |

| Nº8. AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSOAL   | NIVEL |   |   |   |   |
|---|-------|---|---|---|---|
|   | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>1. Saber tomar decisións</b>   |       |   |   |   |   |
| A. Elabora plans de acción para tomar decisións adecuadas nos distintos contextos |       |   |   |   |   |
| B. Mostra unha actitude activa e participativa.                                   |       |   |   |   |   |
| <b>2. Ter iniciativa e actitude emprendedora.</b>                                 |       |   |   |   |   |
| A. Mostra iniciativas e ideas propias.  |       |   |   |   |   |
| B. Adáptase a novas situacións e retos persoais                                   |       |   |   |   |   |
| C. Cultiva un pensamento diverxente, crítico e orixinal.                          |       |   |   |   |   |
| <b>3. Saber realizar proxectos</b>  |       |   |   |   |   |
| Leva á práctica as iniciativas con garantías de logro satisfactorio               |       |   |   |   |   |
| Valora a colaboración e o traballo cooperativo en proxectos.                      |       |   |   |   |   |
| <b>CUALIFICACIÓN GLOBAL</b>   |       |   |   |   |   |

## 6. AVALIACIÓN

### 6.1. MOMENTOS DA AVALIACIÓN E INSTRUMENTOS.

Serán obxecto de avaliación os tres tipos de contidos: **conceptuais, procedimentales e actitudinales**, utilizando as técnicas e instrumentos que o profesor considere máis oportunas para cada momento, distinguindo os seguintes:

|  |                  |                      |                  |
|--|------------------|----------------------|------------------|
|  | <b>CONCEPTOS</b> | <b>PROCEDEMENTOS</b> | <b>ACTITUDES</b> |
|--|------------------|----------------------|------------------|



|                 |   |  |   |
|-----------------|---|--|---|
| <b>INICIAL</b>  | Cuestionario informal                                     | - Rexistro anecdótico  |   |
| <b>CONTINUA</b> | Caderno do alumno -<br>Exame teórico<br>-Traballo escrito | - Listas de control - Escalas<br>- Test - Probas de habilidade | - Lista de control<br>- Rexistro anecdótico |
| <b>FINAL</b>    | Exame teórico<br>Traballo escrito                         | - Listas de control - Escalas<br>- Test - Probas de habilidade |   |

**A avaliación do profesor** realizarase a través dun diario semiestructurado no que él mesmo rexistrará a súa actuación respecto de os alumnos, xestión do feedback, disciplina e outras estratexias metodolóxicas.

**A avaliación do proceso** de ensino aprendizaxe realizarase a medida que se desenvolven as U.D., tamén a través dese diario semiestructurado, reflexionando sobre o desenvolvemento da sesión e escribindo aquelas melloras que se podían facer nas tarefas (novas variantes, eliminar ou modificar as que deron mal resultado, etc.).

Utilizarase algunha vez a autoevaluación e a coevaluación a fin de implicar aos alumnos/as no proceso e de fomentar a súa autonomía.

## 6.2. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PORCENTAXES.

A cualificación da materia se establecerá tendo en conta os criterios de avaliación, e segundo as seguintes porcentaxes establecidas para cada un dos diferentes tipos de contidos:

a) **Contidos conceptuais:** “saber”, coa adquisición das nocións propostas na programación preténdese que o alumno/a coñeza os elementos básicos que sustentan os contidos procedimentais, o cal permítelle maior autonomía na práctica física.

b) **Contidos procedimentais:** “saber facer”, dado o carácter eminentemente práctico da materia supoñen o núcleo fundamental dos contidos a impartir. *Xustificar que se participa nalgunha actividade extraescolar ou deportiva aumenta un punto a cualificación procedimental, sempre que se superaron todas as partes da asignatura, xa que se valora moi positivamente a adquisición de hábitos físicos saudables.*

c) **Contidos actitudinais:** “saber estar”, a cooperación, a implicación nas actividades, a axuda co material, os hábitos higiénicos, o esforzo, o interés e a aceptación de normas e de resultados serán aspectos importantes a valorar durante o desenvolvemento das sesións, poñendo de manifesto o carácter integral da formación pretendida.

**AS PORCENTAXES QUE CORRESPONDERÁN A CADA UN DESTES CONTIDOS SON OS SEGUINTE:**

**CONCEPTOS:** Suporá un 30% da nota final.

- Exame escrito: sobre os contidos teóricos da materia.
- Traballos de investigación, recopilación ou monográficos dunha parte específica da materia.
- Caderno de actividades.

**PROCEDEMENTOS:** 50% da nota final.

➤ O traballo diario a clase e a práctica é obrigatoria: cada día que non se xustifique a ausencia á clase ou a non participación activa na mesma, suporá 0,5 puntos menos.

É obrigatorio, traer a roupa axeitada á práctica da Educación Física.

➤ Valoración da práctica: realizarase mediante un diario de clase.

Para os lesionados, e para o demais alumnado utilizaráse unha lista de control valorándose o traballo diario.

➤ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase, que será unha nota máis das recollidas no traballo do día a día.

**ACTITUDES: 20% da nota final.** Utilizaráse unha lista de control. O alumno/a parte em cada trimestre cun 10 de nota neste apartado, o cal se irá modificando en canto a:

➤ Actitude positiva de cara á materia (esfuerzo e interese).

➤ Aseo diario despois da práctica.

➤ Coidado e recollida do material.

➤ Respecto a toda a comunidade educativa.

➤ Respecto a instalación e material.

➤ Utilización de indumentaria deportiva. Traer a roupa axeitada para á práctica da Educación Física. O non traer o material mínimo esixido, non se permitirá a práctica deportiva.

➤ Colaboracións. Cada colaboración co desenvolvemento da sesión supón 0,5 puntos máis neste apartado.

*\* Cada anotación negativa que se faga descontará da nota 0,5 puntos no apartado correspondente.*

*Se o profesor ten que cubrir un parte de incidencias debido a unha mala conducta do alumno/a se lle descontarán 2 puntos neste apartado.*

*\* Se o alumno é reincidente supenderá os contidos actitudináis, e soamente podrá alcanzar como máximo un 4 neste apartado.*

**NOTA ACLARATORIA**

*PARA SUPERAR A MATERIA HAI QUE ALCANZAR UNHA NOTA MÍNIMA DUN 3 EN CADA UN DOS APARTADOS (CONCEPTOS, PROCEDEMENTOS E ACTITUDES) E A NOTA MEDIA DOS TRES TERÁ QUE ALCANZAR UN 5.*

**6.3. VALORACIÓN DE ALUMNOS LESIONADOS, DOENTES E EXENTOS DA PRÁCTICA**

Os alumnos lesionados ou doentes que por prescripción médica, non poidan seguir o currículo normal a nivel procedimental durante unha ou varias U.D., atenderán aos seguintes criterios de avaliación:

Deberán entregar ao final da avaliación unha memoria detallada que reflicta o desenvolvemento de todas as sesións impartidas polo profesor durante o periodo de lesión.

1. A porcentaxe correspondente aos contidos procedimentales (50%), quedará dividido en dous subapartados de igual valor: memoria de sesións (25%) traballo teórico-práctico (25%).

Faltar dúas veces sen xustificación ou esquecer dúas veces o material durante o mesmo trimestre, conleva a realización dun traballo teórico obligatorio, que deberá estar valorado apto pero non fará media coa proba escrita teórica.

3. Facer traballo de recuperación relacionado coa lesión ou doenza.

**6.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO**

Os alumnos/as que o necesiten realizaráse un reforzo nos contidos para que superen os obxectivos plantexados, este reforzo ou recuperación a realizará a profesora nas diferentes sesións mediante o plantexamento de actividades que faciliten o alumnado acadar os contidos e obxectivos de cada sesión. Os reforzos serán

adaptacións persoais, os exercicios alternativos para adquirir os mínimos contemplados na programación.

## **6.5. ALUMNOS PENDENTES**

### **Actividades de avaliación**

*1. Para os alumnos/as que cursan segundo e teñen o primeiro curso suspenso:*

- Realización dun traballo sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física.
- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

*2. Para os alumnos/as que cursan terceiro e teñen o segundo curso suspenso:*

- Realización dun traballo sobre o bloque de contidos: habilidades específicas xogos e deportes en concreto sobre un deporte individual ou de adversario.
- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

*3. Para os alumnos que cursan cuarto e teñen o terceiro curso suspenso:*

- Realización dun traballo sobre o bloque de contidos: habilidades específicas: xogos e deportes colectivos e actividades na natureza
- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

### **Criterios para a superación de materias pendentes**

A nota para decidir si a materia está recuperada terá dúas fontes de recollida de información:

- Téorico: traballo sobre un bloque de contidos
- Práctico: exercicios específicos, circuitos, test de condición física...

*Dado o carácter práctico da asignatura, as notas dos prácticos iranse recollendo en cada avaliación e só se realizarán exames teóricos na convocatoria o ORDINARIA de XUNIO.*

## **6.6. A CONVOCATORIA DE XUNIO.**

**A convocatoria constará dos seguintes apartados:**

- Proba escrita ou traballo sobre os contidos suspensos no curso. (50%)
- Proba práctica sobre algún dos contidos suspensos do curso. (50%)

Será necesario superar cun 5 de nota mínima cada un dos apartados para optar ó aprobado.

## **7. METODOLOXÍA.**

### **7.1. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS.**

Seguiremos o modelo de aprendizaxe construtivo-significativo onde o alumno/a sexa activo e que o aprendido teña significado, para o cal é necesario:

Partir dunha situación inicial detectando as capacidades e os coñecementos previos do alumnado e coñecer o seu desenvolvemento psicoevolutivo.

- Relacionar os contidos e as actividades de aprendizaxe para conseguir que no proceso acaden un grao satisfactorio de desenvolvemento das competencias.

Garantir a funcionalidade das novas aprendizaxes baseándoas nas anteriores de forma que se constrúan pouco a pouco un coñecemento amplo dos contidos.

- Motivar ao alumnado e aumentar a súa autoestima.

Favorecer a actividade do alumnado

Por iso utilizaremos unha metodoloxía baseada nos seguintes principios metodolóxicos:

1.- **Flexibilidade:** axustándose ao alumnado. As propostas de exercicios que teñen que realizar están pensadas para todos, sen facer separacións en orde a capacidades, sexo...,

nin fixando marcas que non poidan estar ao alcance de todos. Pénsase en propostas que admitan calquera tipo de resposta.

2.- **Actividade:** intentamos que o alumnado sexa protagonista da súa propia actividade, responsabilizándose das súas propias tarefas e desenvolvendo unha actividade en función da súa capacidade. A utilización desta metodoloxía require dunha boa organización e sistematización do traballo para evitar tempos de espera. Baséase principalmente en actividades como circuitos, programas de adestramentos, asignación de tarefas, etc, pero mantendo sempre o criterio de potenciar a creatividade do alumnado, segundo os contidos o permitan e a maduración persoal.

3.- **Participativo:** potenciando a cooperación e o compañeirismo por medio dunha organización de grupos e equipos heteroxéneos e equilibrados facilitando a integración.

4.- **Integrador:** partindo de que a E.F. debe estar en función das capacidades e posibilidades individuais e non en resultados alleos. Entendendo que non existe unha resposta motriz única senón unha mellora ou progresión do punto de partida motriz, hai que evitar facer diferenzas en función do sexo ou doutros condicionantes como o nivel individual ou a capacidade.

5.- **Inductivo:** intentando que o alumnado en cada momento saiba que parte do corpo está movendo ou desenvolvendo.

6.- **Lúdico:** Fundamentamos as actividades nos principios do xogo.

7.- **Progresivo:** A progresión nas actividades irá en consonancia coas dificultades de asimilación e comprensión que atopen os alumnados.

A metodoloxía potenciará os hábitos de esforzo e responsabilidade no traballo e estudio e favorecerase a interacción alumno-profesor e alumno-alumno. Potenciarase o pensamento reflexivo e crítico, a elaboración de xuízos persoais e a creatividade.

A metodoloxía didáctica será activa e participativa e desenvolverá a capacidade dos alumnos para aprender por si mesmos (aprender a aprender). Utilizarase o traballo en equipo e favorecerase a adquisición dos principios básicos do método científico. Os contidos presentaranse cunha estruturación clara e plantexar a interrelación entre distintos contidos dunha e de distintas materias.

Realizaranse actividades complementarias e extraescolares que favorezan o desenvolvemento dos contidos, que impulsen a utilización de espazos educativos diversos no centro e no contorno.

## 7.2. TÉCNICAS, MÉTODOS E ESTRATEXIAS.

Como **técnicas** empregaremos dúas fundamentais:

**A reprodución de modelos** naquelas actividades nas que a aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz.

**As técnicas de busca** nas actividades que nos interese que os alumnos desenvolvan os procesos dedutivos e de enriquecemento. Non existen solucións mellores, senón percepción de formas de actuación.

En canto aos **métodos**, partimos de que non existe ningún que sexa perfecto e aplicable a todas as situacións e, polo tanto, empregaremos o máis axeitado a cada situación, dende os máis reprodutivos como o Mando Directo, ata os máis produtivos e creativos como Descubrimento Guiado e Resolución de Problemas.

Na **Estratexia na Práctica** empregaremos tarefas globais, analíticas e mixtas, dependendo da natureza do traballo a realizar.

## 8. MATERIAIS CURRICULARES.

O departamento de Educación Física conta fundamentalmente co seguinte material:

**A) Material para o profesorado:** libros, publicacións e revistas dispoñibles na biblioteca do centro, ou ben a nivel de departamento. O Departamento de EF goza dun ordenador con conexión a Internet que permite consultar estudos recentes, destacar noticias relacionadas cos contidos abordados ou coa materia, e mellorar as actividades a suscitar aos alumnos.



**B) Material para o alumno/a:** teñen acceso ao material bibliográfico que se atopa na biblioteca, e deben crear os seus propios apuntes. Tamén teñen acceso a Internet que lles pode ser útil á hora de realizar traballos de clase. Ademais poderáselle dar:

- Fotocopias
- Cds
- Consultas en internet
- Apuntamentos colgados na aula virtual.

O material didáctico de que dispón o Departamento de Educación Física citaremos:

- 1 radioCD portátil
- 1 ordenador (proxec. Edixgal)
- Libros de texto

**C) O contorno como recurso:** contorno natural, outras instalacións.

## **9.MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

Partimos da idea xeral de que cada alumno é diferente aos demais; as aprendizaxes previas, o nivel de maduración, a situación persoal e familiar e os factores xenéticos son algúns aspectos que poden marcar diferenzas entre os alumnos á hora de aprender, e de aí que a aprendizaxe se desenvolva de modo individualizado, de maneira que cada cual observe a súa propia progresión. Para diminuír as diferenzas e achegar currículo ás características individuais de cada un, sen tratar por iso de diminuír o grao de esixencia senón de flexibilizalo.

Os alumnos con necesidades educativas especiais terán a posibilidade de adaptar os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentales e actitudinais) ás súas necesidades específicas coa supervisión do profesor. Practicamente en todas as actividades que se propoñen se empregan materiais e regulamentacións adaptadas á idade e a unha concepción menos competitiva e máis lúdica da actividade física, polo que todos os alumnos poden participar sen importar ou o nivel de execución motora.

Os grupos de traballo serán flexibles o que permitirá ir graduando os niveis e que os alumnos traballen segundo as súas posibilidades.

**De calquera xeito, para os casos concretos nos que o alumno non poida participar de xeito igual que o resto se proporán as seguintes modificacións:**

#### AUTOAVALIACIÓN

Formular a avaliación como un proceso dende o inicio ata o final, de maneira que todos poidan marcar o seu nivel aínda que sexa baixo.

#### ANOTACIÓN DE PUNTOS DÉBILES

Ábrese un espazo para que se anoten as carencias e aqueles aspectos que precisen unha adaptación dos niveis normais para a idade. Os alumnos que teñen algunha necesidade especial aprenden a coñecer mellor e a valorar as súas peculiaridades, tentando superalas na medida do posible.

#### ACTIVIDADES DE REFORZO e AMPLIACIÓN

En cada bloque de contidos propóñense actividades de reforzo e ampliación para realizar tanto dentro coma fóra do horario escolar. Aínda que o ideal sería que as pudiesen realizar co profesor fose de clase, se iso non é posible (polo horario de utilización das instalacións), pódense realizar programas específicos de mellora fóra da clase, onde a execución fose parte dos contidos previstos para ese grupo de alumnos.

#### INACTIVIDADE

Ao non existir as exencións, os alumnos con limitación (temporal ou permanentes) realizarán as actividades que non prexudiquen o seu problema á vez que complementarán, con traballos prácticos e teóricos, os contidos que non poidan desenvolver e realizarán outros que traten sobre a súa doenza ou limitación física; tamén participarán na elaboración de apuntamentos para os compañeiros, participación en actividades deportivas realizando tarefas de arbitraje, dirección de actividades aos compañeiros (quentamento, xogos, exercicios de relaxación,...).

#### **10. ADAPTACIÓNS CURRICULARES.**

Nalgunhas ocasións preséntasenos entre o noso alumnado unha serie de diferencias que dificultan a idoneidade de tarefas válidas para todos os alumnos o que provoca que sexa necesario realizar actividades de integración de alumnos con diferentes características ofrecendo alternativas diversificadas.

Nestes casos temos que facer unha adaptación dos obxectivos dependendo das características do alumno, intentando que sexa o máis individualizado posible polo que o traballo de observación e corrección do profesor faise importante. Esta atención do profesor lógrase a través, sobre todo, da intervención pedagóxica, apartado este que desenvolvemos ao final da programación.

En canto aos intereses dos alumnos, é preciso sinalar que aínda que as U.D. están programadas, nos cursos máis elevados permítese ao alumnado unha elección de certos contidos a tratar sobre todo en relación aos deportes utilizados como medio para o desenvolvemento da condición física. Así mesmo, existe unha oferta de actividades complementarias e extraescolares onde o alumno ten a posibilidade de elixir segundo as súas preferencias.

Nesta adaptación curricular terase en conta a presentación dun certificado médico oficial onde se fagan constar as limitacións que o alumno posúe para a realización da práctica de actividade física. Debe tender a posibilitar a todos os alumnos a consecución dunha aprendizaxe construtiva e significativa a través de modificacións que flexibilicen as condicións de desenvolvemento.

Algunhas medidas que se poden incluír na adaptación curricular serán as seguintes:

### **1. Valoración inicial**

Estudio inicial dos alumnos para achegarnos á súa realidade en canto a diferentes factores:

Características constitucionais e de desenvolvemento motora: Datos antropométricos (peso, talla, envergadura, etc.), e de eficacia en conduta motora (valoración da condición física e do nivel de desenvolvemento das calidades motoras e habilidades básicas e específicas, así como das habilidades expresivas).

Experiencias previas: Enquisas combinadas coas probas do apartado anterior para chegar a unha aproximación das distintas actividades realizadas polos alumnos (tanto dentro da

Educación Física escolar como na práctica de actividades físicas e deportes fose da escola) e do nivel de progresión alcanzado nelas.

Distinguiremos dous niveis de aplicación, a valoración inicial a principio de curso (especialmente no primeiro curso, xa que nos servirá para o establecemento de obxectivos terminais, metodoloxía, organización avaliación) e a súa valoración ao comezo de cada unidade didáctica, o que nos permitirá adecuar o nivel dos contidos.

## **2. Adaptación dos obxectivos**

Establecer obxectivos principais centrados nos aspectos fundamentais que contemplan uns mínimos de referencia obxectivos secundarios que contemplan os anteriores pero que non sexan de obrigado cumprimento por parte dos alumnos.

## **3. Selección e priorización dos contidos**

Para a consecución dun obxectivo deben existir distintos camiños, distintos contidos. Tamén aquí debe haber uns mínimos e, a partir deles, outros de maior grao de complexidade. Na selección de contidos establecemos suficiente variedade como para permitir a cada alumno a consecución do obxectivo.

## **4. Empregar metodoloxías e estratexias centradas no proceso e no alumno:**

Os modelos de ensino baseados na busca permiten ao alumno unha maior toma de conciencia e de intervención, ao tempo que desenvolven a súa motivación.

# **11. EDUCACIÓN EN VALORES E INTERDISCIPLINARIEDADE.**

## **11.1. EDUCACIÓN EN VALORES**

Os contidos transversais interveñen na acción educativa desde todas as materias, sendo evidente que en función da materia haberá unha maior incidencia nuns temas que noutros.

A E.F., ao ser unha materia de marcado carácter procedimental, ten relación en bastantes destes temas. A Educación para a Saúde é de especial relevancia, xa que é practicamente o enfoque que se trata de dar á E.F. para facer entender que a práctica física é unha forma de coidar a saúde. Faremos un tratamento xeral en todas as unidades

didácticas e desde contidos específicos como a condición física, faremos fincapé na hixiene, a importancia da alimentación e o exercicio físico para previr doenzas, a actitude postural, primeiros auxilios e unha sesión específica sobre a dopaxe no deporte.

Os agrupamentos nas clases e a competición son importantes como situacións para abordar temas como a educación moral e cívica, educación para a paz (buscando a deportividade) e educación para a igualdade de oportunidades entre os sexos. Respecto a este último achegaremos os recursos ao alumnado para que aprenda a compartir espazos e actividades trasladables ao seu tempo de ocio. As diferenzas por razón de xénero abordaranse especificamente no mes de marzo e de forma xeral en todas as unidades a través do coidado na linguaxe, os xestos, as actividades e os materiais. Debemos ser capaces de detectar e facer reflexionar aos alumnos cando aparezan situacións sexistas ou violentas.

**Os temas transversais introducidos na nosa materia son:**

|   | CONTIDOS<br>COMÚNS | ACTIVIDADES<br>FÍSICAS FÍSICO-<br>DEPORTIVAS | ACTIVIDADE<br>FÍSICA E SAÚDE | OS XOGOS E AS<br>ACTIVIDADES<br>DEPORTIVAS |
|---|--------------------|--|------------------------------|--|
| ED. AMBIENTAL                           | X                  | X  |                              | X  |
| ED. PARA A PAZ                          | X                  | X  |                              |  |
| ED. PARA A SALÚDE E<br>CALIDADE DE VIDA | X                  |  | X                            |  |
| ED. DO CONSUMIDOR                       | X                  | X  |                              | X  |
| ED. SEXUAL                              | X                  |  |                              |  |
| ED. MORAL E CÍVICA                      | X                  | X  | X                            | X  |
| ED. PARA A IGUALDADE<br>ENTRE OS SEXOS  | X                  | X  | X                            | X  |

|          |  |  |  |   |
|----------|--|--|--|---|
| ED. VIAL |  |  |  | X |
|----------|--|--|--|---|

Engadiríamos outro valor intimamente relacionado coa intencionalidade da Educación física, que ten que ver co emprego do tempo de lecer. É importante que os alumnos/as coñezan e aprendan diferentes formas de ocupar o seu tempo de lecer. A Educación Física ofrece unha ampla gama de actividades deportivas e recreativas que os adolescentes poden practicar tanto dentro do ámbito escolar como fora, no seu entorno habitual, cos amigos, familia, etc, sendo ademais unha vía importante para relacionarse e comunicarse cos demais, o mesmo tempo que se fan novas amizades.

### 11.2. INTERDISCIPLINARIDADE

Dentro do Departamento considérase como unha pauta metodolóxica que axuda á construción de aprendizaxes significativos por parte do alumnado. Abordar os contidos desde distintas materias pero cunha perspectiva común e tratando de facer caer na conta ao alumno/a da súa relación, é un aspecto fundamental para unha maior calidade do ensino.

Desde a materia de Educación Física traballamos fundamentalmente contidos comúns á Bioloxía polos aspectos biolóxicos do organismo humano, e ás Ciencias Sociais, pola dimensión social que ten o deporte e por contidos como a orientación que son moi próximos.

Hai outra serie de contidos como os xogos populares con Tecnoloxía e aspectos lingüísticos e históricos, aspectos de expresión corporal con Música, de actividades na natureza con Ciencias da Natureza, que son de vital importancia relacionar e poñer en común.

Sacar proveito das oportunidades de interdisciplinariedad pode posibilitarnos, ademais, unha baza dobre: reforzar e avanzar sobre aspectos xa impartidos por outro profesor, e por outra banda o que outro profesor subliñe aspectos que demos nós.

Tentaremos sempre de culminar estes contidos de tratamento interdisciplinar nalgunha actividade común integradora dos puntos de vista das materias implicadas.

**12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.****1er TRIMESTRE**

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>RUTA DE SENDERISMO POLA CONTORNA</b>         |
| <b>FECHA</b>       | 1º TRIMESTRE                                    |
| <b>GRUPOS</b>      | 1º e 2º ESO / 3º e 4º ESO                       |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Condición física e actividades no medio natural |

**2º TRIMESTRE**

|                    |                                     |
|--------------------|-------------------------------------|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>VISITA A UN XIMNASIO DA ZONA</b> |
| <b>FECHA</b>       | 2º TRIMESTRE                        |
| <b>GRUPOS</b>      | 4º ESO                              |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Condición Física                    |

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>SEMANA BRANCA</b>         |
| <b>FECHA</b>       | 2º TRIMESTRE                 |
| <b>GRUPOS</b>      | 1º,2º,3º,4º ESO              |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Actividades no medio natural |

|                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>PATINAXE EN PISTA DE XEO</b> |
| <b>FECHA</b>       | 2º TRIMESTRE.                   |
| <b>GRUPOS</b>      | 1º,2º,3º,4º ESO                 |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Xogos e Deportes                |

**3er TRIMESTRE**

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| <b>ACTIVIDADE</b> | <b>ORIENTACIÓN NA CONTORNA</b> |
|-------------------|--------------------------------|

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| <b>FECHA</b>       | 3º TRIMESTRE                 |
| <b>GRUPOS</b>      | 1º,2º, 3º,4º ESO             |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Actividades no medio natural |

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>DESCENSO DE RIO (RAFFTING)</b> |
| <b>FECHA</b>       | 3º TRIMESTRE                      |
| <b>GRUPOS</b>      | 3º/ 4º ESO                        |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Actividades no medio natural      |

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>MULTIAVENTURA</b>         |
| <b>FECHA</b>       | 3º TRIMESTRE                 |
| <b>GRUPOS</b>      | 1º/2º ESO                    |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Actividades no medio natural |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>INICIACIÓN A VELA (<i>CLUB NAUTICO DE CORUÑA</i>)</b> |
| <b>FECHA</b>       | 3º TRIMESTRE   |
| <b>GRUPOS</b>      | 3º/4º ESO  |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Actividades no medio natural                             |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>ASISTIR COMO ESPECTADOR A UN PARTIDO DE FÚTBOL DO DEPORTIVO DA CORUÑA.</b>                                    |
| <b>FECHA</b>       | 2º ou 3º TRIMESTRE   |
| <b>GRUPOS</b>      | 1º,2º,3º,4º, ESO<br>Sortearanse as entradas concedidas entre os alumnos/as que queiran acudir como espectadores. |
| <b>B. CONTIDOS</b> | Xogos e Deportes, Temas transversais.  |



|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>PRACTICA DE PADEL NA PISTA DE ABELLÁ</b> |
| <b>FECHA</b>       | 3º TRIMESTRE                                |
| <b>GRUPOS</b>      | 4º ESO                                      |
| <b>B. CONTIDOS</b> | XOGOS E DEPORTES                            |

### 13. EXPERIENCIAS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA.

Segundo o Decreto 133/2007 do 5 de Xullo, publicado no DOGA o 13 de Xullo, os centros docentes, no exercicio da súa autonomía pedagóxica, incluírán no proxecto educativo do centro unha serie de plans, os cales nos permitirán complementar a formación do alumnado.

A nosa materia contribúe ao desenvolvemento destes plans do seguinte xeito:

#### Plan Lector

Colaboraremos neste plan por medio do fomento de lecturas do noso campo, como libros relacionados coa materia de EF, relacionados co deporte, como os de récords deportivos, ou prensa deportiva. Neste senso cada pequeno grupo de alumnos/as terán que leer e expoñer mensualmente o resto da clase, unha noticia deportiva lida na prensa.

#### Plan de Integración das Tecnoloxías da Información e da Comunicación

Contribuiremos a desenvolver este plan fomentando o uso de ordenadores, de internet, e máis contretamente, coa creación dun blog de educación física, no que incluiremos traballos feitos ó longo do curso, como por exemplo, unha recompilación de xogos tradicionais da nosa comunidade. Ademais na exposición de noticias deportivas da prensa, aconsellaráselles a lectura en formato dixital.

No curso de 1º ESO traballaránse certos contidos da materia utilizando os ordenadores do proxecto EDIXGAL.

#### Plan de Convivencia

Dende a nosa materia contribuímos a este plan por medio de exercicios e tarefas de carácter cooperativo; por exemplo mediante a unidade didáctica de Acrosport, no que favorecemos o traballo en equipo para acadar uns obxectivos comúns, evitando a rivalidade.

Non só dende a nosa materia contribuímos ao desenvolvemento deste plan, senón que se promoverá a través das diferentes actividades do centro, así como por medio dos plans de formación do profesorado.

Tamén fomentaremos a promoción de actividades para a igualdade de homes e mulleres, previndo a violencia de xénero; por exemplo coas actividades de ritmo e coordinación, ou coa capacidade física da Flexibilidade, que farán que a nosa programación sexa completa e equilibrada.

## 14. ELEMENTOS CURRICULARES

*DECRETO 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.*

### 2º ESO

| Educación Física. 2º de ESO   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Obxectivos  | Contidos  | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe   | Competencias clave   |
| Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física                                   |   |   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</li> <li>▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos</li> <li>▪ que se vaian realizar.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CAA</li> </ul>   |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias</li> <li>▪ dificultades, baixo a dirección do/da docente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |

| Educación Física. 2º de ESO  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Obxectivos   | Contidos  | Criterios de avaliación  | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Amonesta tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas,</li> <li>▪ e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respetar as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas</li> <li>▪ a súa idade.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respetar o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades</li> <li>▪ de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan</li> <li>▪ supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> <li>▪ CSC</li> </ul> |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>                |

|   | Educación Física. 2º de ESO   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Obxectivos  | Contidos  | Criterios de avaliación  | Estándares de aprendizaxe   | Competencias clave  |
|   | primeiros auxilios. <ul style="list-style-type: none"><li>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li></ul>  | levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.   | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>CSIEE</li></ul>           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>h</li><li>i</li><li>g</li><li>e</li><li>b</li><li>m</li><li>ñ</li><li>o</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li><li>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios</li><li>adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise</li><li>e selección de información salientable.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>CD</li><li>CCL</li></ul>  |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados</li><li>coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>CAA</li><li>CCL</li></ul> |
|   | Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas  |  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>n</li><li>m</li><li>b</li><li>g</li><li>l</li><li>d</li><li>ñ</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li><li>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li><li>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>CCEC</li></ul>            |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa</li><li>dificultade.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>CCEC</li></ul>            |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus c</li><li>ompañeiros e das súas compañeiras.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>CCEC</li></ul>            |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>CCEC</li></ul>            |
|   | Bloque 3. Actividade física e saúde   |  |   |   |

| Educación Física. 2º de ESO  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| Obxectivos   | Contidos   | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>f</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades f</li> <li>íscio-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>              |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>              |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde</li> <li>e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>              |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>              |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>              |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando</li> <li>unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> <li>CSC</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>g</li> <li>f</li> <li>b</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>B3.9. Ergonomía e</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando</li> <li>os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>                |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás</li> <li>súas posibilidades.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>                |
|  |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención</li> <li>de lesións.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |

| Educación Física. 2º de ESO   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| Obxectivos  | Contidos   | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe   | Competencias clave   |
|   | <p>hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>                |
| Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas  |  |   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |
|   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |
|   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |
|   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |
|   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas</li> <li>de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul> |

| Educación Física. 2º de ESO |   |   |  |                    |
|-----------------------------|---|---|--|--------------------|
| Obxectivos                  | Contidos  | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave |
|                             | situacións, respectando os regulamentos específicos.<br>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. | as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes. | ▪ EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque<br>▪ e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.        | ▪ CAA<br>▪ CSIEE   |
|                             |   |   | ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración,<br>▪ oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. | ▪ CAA<br>▪ CSIEE   |
|                             |   |   | ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e<br>▪ a súa aplicabilidade a situacións similares.   | ▪ CAA<br>▪ CSIEE   |

## 4ºESO

| Educación Física. 4º de ESO                   |   |  |  |                    |
|---|---|--|--|--------------------|
| Obxectivos                                    | Contidos  | Criterios de avaliación  | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave |
| Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física |   |  |  |                    |
| ▪ b<br>▪ g<br>▪ m                             | ▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.<br>▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. | ▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. | ▪ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.                    | ▪ CSC              |
|   |   |  | ▪ EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal. | ▪ CSC              |
|   |   |  | ▪ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.                   | ▪ CSC              |

| Educación Física. 4º de ESO  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Obxectivos   | Contidos  | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe   | Competencias clave  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                 |
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                 |
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                 |
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CCEC</li> </ul> |
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li> <li>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>               |
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>               |
|  |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>               |



|   | Educación Física. 4º de ESO   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| Obxectivos  | Contidos  | Criterios de avaliación  | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ d</li><li>▪ g</li><li>▪ m</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li><li>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li><li>▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li><li>▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CSC</li></ul>              |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CSC</li></ul>              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ b</li><li>▪ e</li><li>▪ g</li><li>▪ h</li><li>▪ i</li><li>▪ m</li><li>▪ ñ</li><li>▪ o</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CD</li><li>▪ CCL</li></ul> |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CD</li><li>▪ CCL</li></ul> |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CD</li><li>▪ CCL</li></ul> |
|   | Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ b</li><li>▪ d</li><li>▪ g</li><li>▪ l</li><li>▪ m</li><li>▪ n</li><li>▪ ñ</li></ul>             | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CCEC</li></ul>             |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CCEC</li></ul>             |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CCEC</li></ul>             |

|   | Educación Física. 4º de ESO   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| Obxectivos  | Contidos  | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave                                      |
|   | Bloque 3. Actividade física e saúde   |   |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ b</li><li>▪ f</li><li>▪ g</li><li>▪ h</li><li>▪ m</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li><li>▪ B3.2. Actividade física e saúde.</li><li>▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li><li>▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</li></ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li></ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ b</li><li>▪ g</li><li>▪ m</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</li><li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li><li>▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li><li>▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   |   |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CMCCT</li></ul> |
|   | Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas  |   |  |   |

| Educación Física. 4º de ESO  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Obxectivos   | Contidos  | Criterios de avaliación  | Estándares de aprendizaxe  | Competencias clave   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> <li>▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul> |

| Educación Física. 4º de ESO |   |   |   |                    |
|-----------------------------|---|---|---|--------------------|
| Obxectivos                  | Contidos  | Criterios de avaliación   | Estándares de aprendizaxe   | Competencias clave |
|                             |   |   | ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.   | ▪ CAA<br>▪ CSIEE   |
|                             |   |   | ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. | ▪ CAA<br>▪ CSIEE   |
| ▪ f<br>▪ g<br>▪ m           | ▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.<br>▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.<br>▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. | ▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. | ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.  | ▪ CSC<br>▪ CMCCT   |
|                             |   |   | ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.  | ▪ CSC<br>▪ CMCCT   |
|                             |   |   | ▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.  | ▪ CSC<br>▪ CMCCT   |

### 14.1. RELACIÓN DOS ELEMENTOS CURRICULARES COA CONCRECIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE PARA CADA UNIDADE.

|   |     |
|---|-----|
| As celdas de cor verde correspondese cos estándares conceptuais     | 30% |
| As celdas de cor azul correspondese cos estándares procedimentais   | 50% |
| As celdas de cor vermello correspondese cos estándares actutidináis | 20% |

A **Unidade Didáctica 1** ten un tratamento transversal, polo tanto terase en conta tanto na 2º avaliación como na 3ª.

| 1ª<br>Ava | 2º ESO                                 |   |                             |                               |   | Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación |                          |                               |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
|-----------|--|---|-----------------------------|-------------------------------|---|--|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------|------------------------------|--|
| U.<br>D.  | Obxec-<br>tivos                        | Contidos  | Competen-<br>cias clave     | CritAval                      | Estándares de aprendizaxe   | Grao<br>mín de<br>consec                                 | Peso<br>Cuali-<br>ficaci | Instrumentos                  |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               |   |  |                          | Pro<br>ba<br>es-<br>crit<br>a | Tra<br>ba<br>in-<br>di-<br>vid | Tra<br>ba<br>gru<br>po | Pr<br>ob<br>a<br>prá<br>cti<br>c | Lis<br>ta<br>co<br>ntr<br>ol | Dia<br>rio | Es<br>cal<br>a<br>ob<br>serv |  |
| 1         | ▪ a<br>▪ b<br>▪ g<br>▪ m               | ▪ B1.1.<br>▪ B1.2.<br>▪ B1.3.<br>▪ B1.4.<br>▪ B4.1. | ▪ CSC<br>▪ CMCCT<br>▪ CAA   | ▪ B1.1.<br>▪ B1.2.<br>▪ B4.1. | ▪ Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física e as partes dun quencemento xeral..  | 50%  | 5%                       | X                             |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Realiza quecementos e fases finais da sesión seguindo as orientacións dadas.  | 50%  | 10%                      |                               |                                |                        |                                  |                              |            | X                            |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.  |  |                          |                               |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Participa, respeta, colabora e acepta as regras das actividades e os xogos plantexados.   | 50%  | 20%                      |                               |                                |                        | X                                |                              |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Amosa actitudes de esforzo e superación, adecuadas á súa idade.   |  |                          |                               |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
| 2         | ▪ m<br>▪ g<br>▪ f<br>▪ b               | ▪ B3.4.<br>▪ B3.5.<br>▪ B3.6.                       | ▪ CAA                       | ▪ B3.2.                       | ▪ Participa activamente nas actividades para a mellora da resistencia, forza-resistencia, velocidade e flexibilidade, desde un enfoque saudable.  | 50%  | 10%                      |                               |                                |                        |                                  |                              | X          |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Alcanza niveis de resistencia física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.<br>▪ Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física | 50%  | 10%                      |                               |                                |                        | X                                |                              |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Coñece e utiliza os métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas.   | 50%  | 10%                      | X                             |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
| 3         | ▪ a<br>▪ b<br>▪ g<br>▪ m               | ▪ B3.1.<br>▪ B4.2.                                  | ▪ CMCCT<br>▪ CAA<br>▪ CSIEE | ▪ B3.1.                       | ▪ Aplica os aspectos básicos da técnica nas habilidades atléticas dos saltos.   | 50%  | 10%                      |                               |                                |                        |                                  | X                            |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Coñece os aspectos técnicos e reglamentarios básicos das probas atléticas dos saltos.   | 50%  | 5%                       | X                             |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
| 4         | ▪ a,b,g<br>, m,<br>h<br>i, e, ñ,<br>o. | ▪ B1.14.<br>▪ B4.1.<br>▪ B4.2.                      | ▪ CCEC<br>▪ CAA<br>▪ CSIEE  | ▪ B1.5.<br>▪ B4.1.            | ▪ Mellora o seu nivel na execución dunha forma coordinada das habilidades con raqueta.  | 50%  | 10%                      |                               |                                |                        |                                  | X                            | X          |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Pon en práctica actividades propostas polo docente para a mellora das habilidades con raqueta en función das propias dificultades.  | 50%  |                          |                               |                                |                        |                                  |                              |            |                              |  |
|           |  |   |                             |                               | ▪ Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar e expoñer un traballo realizado por parellas sobre un deporte de raqueta.   | 50%  | 10%                      |                               |                                | X                      |                                  |                              |            |                              |  |

| 2ª<br>Ava |   | 2º ESO                                     |                          |                    |  |                          | Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación |                                   |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|-----------|---|--|--------------------------|--------------------|--|--------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------|----------------------|
| U.<br>D.  | Obxe-<br>tivos                                | Contidos                                   | Competen-<br>cias clave  | CritAval           | Estándares de aprendizaxe  | Grao<br>mín de<br>consec | Peso<br>Cuali-<br>ficaci                                 | Instrumentos                      |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|           |   |  |                          |                    |  |                          |  | Pr<br>ob<br>a<br>es-<br>crit<br>a | Tr<br>ab<br>a<br>ind<br>i | Tr<br>ab<br>gru<br>p | Pr<br>ob<br>prá<br>ct | Lis<br>ta<br>co<br>ntr | Di<br>ari<br>o | Es<br>ca<br>ob<br>se |
| 5         | ▪ m<br>▪ g<br>▪ a<br>▪ b<br>▪ d               | ▪ B4.1.<br>▪ B4.4.<br>▪ B4.5.              | ▪ CAA<br>▪ CSIEE         | ▪ B4.1.<br>▪ B4.2. | ▪ Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas do Voleibol.   | 50%                      | 15%  |                                   |                           |                      | X                     |                        |                |                      |
|           |   |  |                          |                    | ▪ Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe no Voleibol.  | 50%                      | 5%   |                                   |                           |                      | X                     |                        |                |                      |
|           |   |  |                          |                    | ▪ Coñece os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios básicos do Voleibol.   | 50%                      | 15%  | X                                 |                           |                      |                       |                        |                |                      |
| 6         | ▪ d<br>▪ b<br>▪ g<br>▪ m<br>▪ n<br>▪ l<br>▪ ñ | ▪ B2.1.<br>▪ B2.2.<br>▪ B1.13.<br>▪ B1.14. | ▪ CCEC<br>▪ CAA<br>▪ CCL | ▪ B2.1.<br>▪ B1.5. | ▪ Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos Ximnásticos de suelo como transición entre estruturas.   | 50%                      | 10%  |                                   |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|           |   |  |                          |                    | ▪ Colabora no deseño e na realización dunha coreografía de acroesport, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.  | 50%                      |  |                                   |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|           |   |  |                          |                    | ▪ Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade en función dunha canción musical.  | 50%                      |  |                                   |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|           |   |  |                          |                    | ▪ Expón e defende o traballo elaborado sobre as diferentes posicións que ten que adoptar na formación das estruturas da coreografía de acro-sport creada polo o seu grupo.   | 50%                      | 10%  |                                   | X                         |                      |                       |                        |                |                      |
| 7         | ▪ n,a,<br>g, m,<br>l<br>d, ñ,                 | ▪ B2.1.<br>▪ B2.3.                         | ▪ CCEC                   | ▪ B2.1.            | ▪ Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade a hora de elaborar unha composición mímica en grupo.<br><br>▪ Colabora no deseño e na realización dunha danza sinxela inventada por o seu grupo, con apoio de música de percusión utilizando material de reciclaxe. | 50%                      | 10%  |                                   |                           | X                    | X                     |                        |                |                      |

| 3ª<br>Ava | 2º ESO  |   |   |   |  | Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación |                          |                                   |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|-----------|---|---|---|---|--|--|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------|----------------------|
| U.<br>D.  | Obxe-<br>tivos                                    | Contidos  | Competen-<br>cias clave                             | CritAval  | Estándares de aprendizaxe  | Grao<br>mín de<br>consec                                 | Peso<br>Cuali-<br>ficaci | Instrumentos                      |                           |                      |                       |                        |                |                      |
|           |   |   |   |   |  |  |                          | Pr<br>ob<br>a<br>es-<br>crit<br>a | Tr<br>ab<br>a<br>ind<br>i | Tr<br>ab<br>gru<br>p | Pr<br>ob<br>prá<br>ct | Lis<br>ta<br>co<br>ntr | Di<br>ari<br>o | Es<br>ca<br>ob<br>se |
| 8         | <ul style="list-style-type: none"><li>m</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>B4.1.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>CAA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>B4.1.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas do Baloncesto.</li></ul> | 50%  | 15%                      |                                   |                           |                      | X                     |                        |                |                      |

|    |  |  |  |   |   |     |     |   |  |   |   |  |  |  |  |
|----|--|--|--|---|---|-----|-----|---|--|---|---|--|--|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>g</li> <li>a</li> <li>b</li> <li>d</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4.</li> <li>B4.5.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>CSIEE</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pon en práctica aspectos básicos de organización de ataque e de defensa do Baloncesto.</li> <li>Coñece os aspectos técnicos, de organización de ataque/defensa e regulamentarios do Baloncesto.</li> </ul>   | 50% | 5%  |   |  |   | X |  |  |  |  |
|    |  |  |  |   |   | 50% | 25% | X |  |   |   |  |  |  |  |
| 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1.</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>CSIEE</li> <li>CAA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Executa correctamente os diferentes pasos progresivos para realizar malabares con tres pelotas.</li> <li>Crea as súas propias pelotas para manipular nos malabares.</li> <li>Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul> | 50% | 10% |   |  |   | X |  |  |  |  |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.3.</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>CCEC</li> <li>CAA</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora e pon en práctica Xogos de pistas nun entorno natural utilizando técnicas básicas de progresión.</li> <li>Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos.</li> <li>Mostra respecto polo contorno natural.</li> </ul>           | 50% | 10% |   |  | X | X |  |  |  |  |

A **Unidade Didáctica 1** ten un tratamento transversal, polo tanto terase en conta tanto na 2ª avaliación como na 3ª.

| 1ª<br>Ava | 4º ESO                   |   |                           |  |   | Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación |                          |                                   |                                    |                           |                                    |                                 |             |                                 |
|-----------|--------------------------|---|---------------------------|--|---|--|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|
| U.<br>D.  | Obxe-<br>ctivos          | Contidos  | Competen-<br>cias clave   | CritAval                                 | Estándares de aprendizaxe   | Grao<br>mín de<br>consec                                 | Peso<br>Cuali-<br>ficaci | Pr<br>ob<br>a<br>es-<br>crit<br>a | Tr<br>ab<br>a<br>in-<br>divi-<br>d | Tra-<br>ba-<br>gru-<br>po | Pr<br>ob<br>a<br>prá-<br>cti-<br>c | Lis-<br>ta<br>co-<br>ntr-<br>ol | Dia-<br>rio | Es-<br>cal-<br>a<br>ob-<br>serv |
| 1         | ▪ a<br>▪ b<br>▪ g<br>▪ m | ▪ B1.1.<br>▪ B1.2.<br>▪ B1.3.<br>▪ B1.4.<br>▪ B4.1. | ▪ CSC<br>▪ CMCCT<br>▪ CAA | ▪ B1.1.<br>▪ B1.2.<br>▪ B1.3.<br>▪ B4.1. | ▪ Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física e as partes dun quencemento xeral e específico.  | 50%  | 5%                       | X                                 |                                    |                           |                                    |                                 | X           |                                 |
|           |                          |   |                           |  | ▪ Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.<br>▪ Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.<br>▪ Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. | 50%  | 10%                      |                                   |                                    |                           |                                    |                                 | X           |                                 |
|           |                          |   |                           |  | ▪ Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.  | 50%  | 20%                      |                                   |                                    |                           |                                    | X                               |             |                                 |
|           |                          |   |                           |  | ▪ Participa, respeta, colabora e acepta as regras das actividades e os xogos plantexados.   |  |                          |                                   |                                    |                           |                                    |                                 |             |                                 |

[illegible]

|           |          |          |                           |  |              |
|-----------|----------|----------|---------------------------|--|--------------|
| 2ª<br>Ava | 4º ESO   |          |                           | Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación |              |
|           | Contidos | CritAval | Estándares de aprendizaxe |  | Instrumentos |



| U. D. | Obxectivos   |   | Competencias clave  |   |  | Grao mín de consec | Peso Cualificaci | Pr ob a es-crit a | Tr ab a indi | Tr a b gru p | Pr ob prá ct | Lis ta co ntr | Di ari o | Es ca ob se |
|-------|--|---|---|---|--|--------------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|-------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ,b,g, m, h</li> <li>• i, e, ñ, o.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1.</li> <li>• B4.1.</li> <li>• B1.13.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1.</li> <li>• B2.1.</li> <li>• B1.6.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapta as técnicas de progresión e desprazamento sobre patíns aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> <li>• Axusta a realización das habilidades do patinaxe en lixeira aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</li> </ul>   | 50%                | 10%              |                   |              |              | X            |               |          |             |
|       |  |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora e pon en practica unha composición de carácter artístico-expresivo sobre patíns, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</li> <li>• Axusta as súas accións á intencionalidade da montaxe dunha coreografía sobre patíns, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</li> </ul> | 50%                | 10%              |                   |              | X            | X            |               |          |             |
|       |  |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar e expoñer un traballo realizado sobre o Patinaxe en lixeira.</li> </ul>   | 50%                | 15%              |                   | X            |              |              |               |          |             |
| 6     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• i</li> <li>• o</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4.</li> <li>• B1.9</li> <li>• B1.10.</li> <li>• B1.11.</li> <li>• B1.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CCEC</li> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3.</li> <li>• B1.6</li> <li>• B1.5.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora e pon en práctica os xogos tradicionais e populares distinguindo as achegas que cada un deles ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</li> </ul>   | 50%                | 10%              |                   |              |              |              | X             |          |             |
|       |  |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para realizar un traballo sobre os xogos populares e tradicionais, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li> <li>• Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>   | 50%                | 15%              |                   |              | X            |              |               |          |             |
| 7     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume as funcións encomendadas na organización no campionato polideportivo.</li> <li>• Verifica a súa colaboración na planificación e posta en práctica no campionato polideportivo coordinando as súas accións cas do resto das persoas implicadas.</li> </ul>   | 50%                | 10%              |                   |              |              |              | X             |          |             |

| U. D. | Obxe-ctivos   | Contidos  | Competen-<br>cias clave  | CritAval  | Estándares de aprendizaxe  | Grao<br>mín de<br>consec | Peso<br>Cuali-<br>ficaci | Instrumentos                      |                           |                          |                       |                        |                |                      |  |
|-------|---|---|--|---|--|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|----------------|----------------------|--|
|       |   |   |  |   |  |                          |                          | Pr<br>ob<br>a<br>es-<br>crit<br>a | Tr<br>ab<br>a<br>ind<br>i | Tr<br>a<br>b<br>gru<br>p | Pr<br>ob<br>prá<br>ct | Lis<br>ta<br>co<br>ntr | Di<br>ari<br>o | Es<br>ca<br>ob<br>se |  |
| 8     | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ m</li><li>▪ g</li><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ d</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B4.1.</li><li>▪ B4.2.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CAA</li><li>▪ CSIEE</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B4.1.</li><li>▪ B4.2.</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Axusta a realización das habilidades dos deportes de raqueta practicados aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</li></ul>   | 50%                      | 20%                      |                                   |                           |                          |                       |                        |                |                      |  |
|       |   |   |  |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Axusta a realización das habilidades dos deportes de raqueta practicados aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias.</li></ul>  | 50%                      |                          |                                   |                           |                          | X                     |                        |                |                      |  |
|       |   |   |  |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas dos deportes de raqueta practicados contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li></ul>   | 50%                      |                          |                                   |                           |                          |                       |                        |                |                      |  |
| 9     | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ c</li><li>▪ d</li><li>▪ g</li><li>▪ l</li><li>▪ m</li><li>▪ n</li><li>▪ i</li><li>▪ ñ</li><li>▪ o</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.9.</li><li>▪ B1.13.</li><li>▪ B2.1.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CSC</li><li>▪ CD</li><li>▪ CCL</li><li>▪ CCEC</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B1.5.</li><li>▪ B1.6.</li><li>▪ B2.1.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas sobre a montaxe dunha coreografía de acosport, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li><li>▪ Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras a hora da montaxe dunha coreografía de acosport.</li><li>▪ Elabora unha montaxe coreográfica de acosport de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</li><li>▪ Axusta as súas accións á intencionalidade da montaxe dunha coreografía de acosport, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</li><li>▪ Colabora no deseño e na realización da montaxe dunha coreografía de acosport, achegando e aceptando propostas.</li></ul> | 50%                      | 10%                      |                                   |                           | X                        | X                     |                        |                |                      |  |
|       |   |   |  |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para presentar un traballo sobre o acosport, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li><li>▪ Expón e defende o traballo elaborado sobre as diferentes posicións que ten que adoptar na formación das estruturas da coreografía de acrosport creada polo o seu grupo.</li></ul>   | 50%                      | 10%                      |                                   | X                         |                          |                       |                        |                |                      |  |
| 10    | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ a</li><li>▪ b</li><li>▪ f</li><li>▪ g</li><li>▪ m</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B4.3.</li><li>▪ B4.4.</li><li>▪ B4.5.</li><li>▪ B4.6.</li><li>▪ B1.5</li><li>▪ B1.6</li><li>▪ B1.7.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ CCEC</li><li>▪ CAA</li><li>▪ CSIEE</li><li>▪ CSC</li><li>▪ CMCCT</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ B4.1.</li><li>▪ B4.3.</li><li>▪ B1.4.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pon en práctica , Xogos de pistas utilizando un mapa e unha brújula, nun entorno natural.</li><li>▪ Demostra dominio das técnicas básicas da orientación (manexo da brújula, e a súa manipulación sobre un mapa.</li><li>▪ Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos de orientación.</li><li>▪ Realiza de maneira autónoma unha carreira de orientación dentro do recinto escolar.</li><li>▪ Mostra respecto polo contorno natural.</li></ul>   | 50%                      | 10%                      |                                   |                           | X                        | X                     |                        |                |                      |  |
|       |   |   |  |   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li><li>▪ Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li><li>▪ Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li></ul>   |                          | 20%                      | X                                 |                           |                          |                       |                        |                |                      |  |

**15. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES 2ºESO**

| CURSO 2º ESO   |  |   |      |               |              |
|--|--|---|------|---------------|--------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA 1: A SAÚDE É O MÁIS IMPORTANTE  |  | 1º TRIMESTRE  |      | Nº SESIÓNS: 6 |              |
| <b>OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:</b><br>1. Recoñecer a saúde como un estado de benestar físico e psíquico.<br>2. Adquirir informacións e coñecementos prácticos relacionados coa saúde individual e colectiva.<br>3. Fomentar valores, actitudes e hábitos que tendan a mellorar o nivel da nosa saúde a nivel individual e colectivo.<br>4. Desenvollar o espírito da iniciativa e o aprendizaxe para a adquisición de hábitos de vida saudables e a prevención de enfermidades e riscos.<br>5. Recoñecer e valorar os beneficios da alimentación equilibrada. |  |   |      |               |              |
| CONTIDOS   | CRITERIOS DE AVALIACIÓN  | ESTÁNDARES APRENDIZAXE  | PESO | GRADO         | INSTRUMENTOS |
| B2.1. Alimentación como hábito de vida saudable. Beneficios e riscos para a saúde derivados da dieta. Modelos de dieta atlántica e mediterránea como patróns alimentarios saudables.   | B2.1. Valorar a alimentación como un hábito de vida saudable e as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, o sexo e a actividade física diaria. | PEVSB2.1.1. Coñece as recomendacións dietéticas e de hidratación, a importancia para a saúde dunha alimentación sa e equilibrada (variada, suficiente, etc.), e os riscos para a saúde da ingestión desmesurada de produtos azucrados, salgados, etc. | 30%  | 20%           | I5           |
|  |  | PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e  | 30%  | 20%           | I6           |

|  |  |   |     |     |    |
|--|--|---|-----|-----|----|
|  |  | os seus benefi-<br>cios.  |     |     |    |
| B2.2. Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria. | B2.2. Analizar e avaliar de xeito sinxelo a inxestión habitual e a hidratación, e coñecer as recomendacións de inxestión máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria. | PEVSB2.2.1. Rexistra, analiza e avalía a súa propia inxestión durante un período de tempo acordado, tendo en conta as recomendacións para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria. | 20% | 20% | 15 |
|  |  | PEVSB2.2.2. Coñece as recomendacións de inxestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.  | 20% | 20% | 15 |

| CURSO 2º ESO   |                     |                     |
|--|---------------------|---------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: EJERCICIO FÍSICO PARA A SAÚDE</b>   | <b>1º TRIMESTRE</b> | <b>Nº SESIÓN: 5</b> |
| <b>OBJECTIVOS DIDÁCTICOS:</b><br>1. Tomar conciencia de que ejercicio físico diario, adaptado as nosas peculiaridades, mellora a saúde e a calidade de vida. |                     |                     |

| <p>2. Fomentar actitudes e comportamentos que contribúan á mellora da saúde.</p> <p>3. Entender a importancia do exercicio para o bo funcionamento do corpo humano.</p> <p>2. Desenvolver o espírito da iniciativa e o aprendizaxe para a adquisición de hábitos de vida saudables e a prevención de enfermidades e riscos.</p> |  |  |         |       |                 |
|---|--|--|---------|-------|-----------------|
| CONTIDOS  | CRITERIOS DE AVALIACIÓN  | ESTÁNDARES APRENDIZAXE   | P E S O | GRADO | INS-TRU-MEN-TOS |
| . B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.   | B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.  | PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.  | 30%     | 20%   | I5              |
|   |  | PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.  | 20%     | 20%   | I5              |
| .B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.  | B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno. | PEVSB1.3.1. Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade (televisión, teléfono móbil, etc.) e os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito | 30%     | 20%   | P5              |

|  |  |  |     |     |    |
|--|--|--|-----|-----|----|
|  |  | individual ou en grupo.  |     |     |    |
|  |  | PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable. | 20% | 20% | 15 |

| CURSO 2º ESO  |   |  |         |               |                 |
|---|---|--|---------|---------------|-----------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA 3: COIDA A TÚA ALIMENTACIÓN  |   | 2º TRIMESTRE   |         | Nº SESIÓN: 11 |                 |
| <b>OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:</b><br><div>1. Desenvolver o espírito da iniciativa e o aprendizaxe para a adquisición de hábitos de vida saudables e a prevención de enfermidades e riscos.</div> <div>2. Actuar con espírito crítico ante as campañas de publicidade sobre a saúde.</div> <div>3. Reconocer e valorar os beneficios dunha alimentación saudable así como seguir as recomendacións para poñelas en práctica.</div> <div>4. Desenvolver o espírito da iniciativa e o aprendizaxe para a adquisición de hábitos de vida saudables e a prevención de enfermidades e riscos.</div> |   |  |         |               |                 |
| CONTIDOS  | CRITERIOS DE AVALIACIÓN   | ESTÁNDARES APRENDIZAXE   | P E S O | GRADO         | INS-TRU-MEN-TOS |
| B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.  | B2.3. Deseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables. | .PEVSB2.3.1. Deseña, utiliza e difunde unha guía para aplicar as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, ao sexo e á actividade física diaria, e comprométese a aplicala durante un período de tempo acordado. | 20%     | 20%           | I5              |

|   |  |   |     |     |    |
|---|--|---|-----|-----|----|
|   | B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.  | PEVSB2.4.1. Diseña e elabora unha proposta de almorzos e merendas saudables, respectando as recomendacións dietéticas para a súa idade, o seu sexo e o seu nivel de actividade física, e comprométese a desenvolverla durante un período de tempo acordado. | 20% | 20% | I5 |
| B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas. | B2.5. Facer unha escolla axeitada de alimentos e de bebidas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria, valorando criticamente as indicacións da etiquetaxe dos produtos. | .PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.   | 20% | 20% | I5 |
|   |  | PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.  | 20% | 20% | P5 |
| B2.2. Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o   | B2.2. Analizar e avaliar de xeito sinxelo a inxestión habitual e a hidratación, e coñecer  | PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados  | 20% | 0%  | P2 |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| seu sexo e a súa actividade física diaria. | as recomendacións de inxestión máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria. | coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.). |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

| CURSO 2º ESO  |  |   |               |       |              |
|---|--|---|---------------|-------|--------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA 4: HÁBITOS TÓXICOS, POSTURA E CONTORNO NATURAL   |  | 3º TRIMESTRE  | Nº SESIÓN: 11 |       |              |
| OBXECTIVOS DIDÁCTICOS:  |  |   |               |       |              |
| 1. Fomentar e difundir a mobilidade peonil de maneira activa na comunidade educativa, contorno e localidade.                                |  |   |               |       |              |
| 2. Diseñar unha guía para a loita contra o sedentarismo.  |  |   |               |       |              |
| 3. Entender a importancia do exercicio para o bo funcionamento do corpo humano.   |  |   |               |       |              |
| 4. Desenvolver o espírito da iniciativa e o aprendizaxe para fomentar os hábitos de vida saudables e a prevención de enfermidades e riscos. |  |   |               |       |              |
| CONTIDOS  | CRITERIOS DE AVALIACIÓN  | ESTÁNDARES APRENDIZAXE  | P E S O       | GRADO | INSTRUMENTOS |
| B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.   | .B1.4. Diseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria. | PEVSB1.4.1. Diseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade. | 40%           | 20%   | P5           |
|   |  | PEVSB1.4.2. Diseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.                       | 30%           | 20%   | I5           |



|   |  |   |     |     |    |
|---|--|---|-----|-----|----|
| B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade. | B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno. | PEVSB1.4.3. Organiza, nun medio tanto natural como urbano, actividades para a difusión, o fomento e a práctica de actividade física saudable en grupo (familia, grupo clase, centro, amizades, etc.). | 30% | 20% | 15 |
|---|--|---|-----|-----|----|

**O profesor do departamento de Educación Física.**



*Javier Barreiro Pardo*